Sumário

Quem mantra seus males espanta
***Śiva Manasā Pūjā* | 6**
Annabella Magalhães

***Śivarātri*, a noite de Śiva | 11**
Gloria Arieira

Pensando com o corpo
***Naṭarājāsana* | 14**
Gustavo Ponce

O *sādhana* no Haṭha Yoga | 18
Pedro Kupfer

As *mudrās* do Haṭha Yoga | 31
Tales Nunes

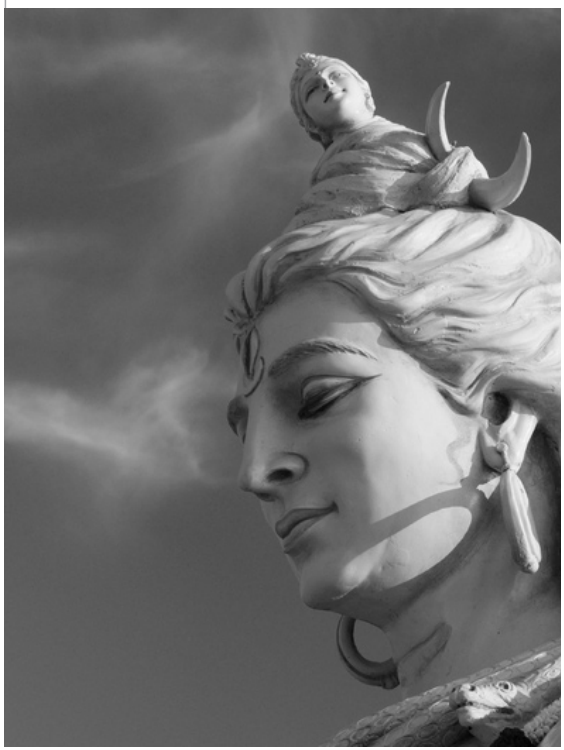
Os *āsanas* no Yoga | 43
Carlos Eduardo G. Barbosa

A História do Yoga no Brasil | 48
Vitor Caruso Jr.

Yoga na Prática
54 | Entrevista com o Professor Hermógenes

66 | Guia Ético para professores de Yoga
Georg Feuerstein

Simbolismo védico
74 | *Tripura Samhāra* - A destruição das três cidades dos *asuras* por Śiva
Patrick van Lammeren



Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas, Anúncios e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Coan - Tubarão
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Ilustração da capa:
Foi cedida pelo artista plástico
Raphael Langowski
para saber mais sobre o trabalho do Rapha visite o website
www.raphaellangowski.com
Esta obra pertence ao *yogi* Marcelo

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: livrosyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.suryalivraria.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

A Pousada Varshana está localizada em São Luiz do Purunã
(pertinho de Curitiba) e conta com uma
vista privilegiada para o Canyon da Faxina

Salão para eventos
Restaurante Vegetariano
Sala de Massagens
Sala de Ofuro
Sala de Yoga

Acomodações em
Chalés ou Apartamentos

www.pousadavarshana.com.br

Editorial

Nós tínhamos em mente levar ao leitor artigos que servissem como dicas para uma prática completa de Haṭha Yoga. Inicialmente pensamos numa edição apenas sobre Haṭha Yoga, que enfocasse a amplitude dessa prática, muito além do que apenas os *āsanas*.

A partir dessa ideia inicial, achamos que seria fundamental uma entrevista de relevância para compor o "Yoga na Prática". Partimos, então, para Curitiba especialmente para entrevistar um pioneiro do Haṭha Yoga no Brasil. Chegando lá, encontramos um sereno velhinho, de poucas palavras na boca, mas muita expressão no rosto. Com ele compartilhamos reflexões em relação ao Yoga na atualidade. A preocupação de que a lógica de mercado não deve deturpar a ética do Yoga e de que a falta de cuidado com o estudo pode tornar superficial a prática e nos fazer esquecer o objetivo final do Yoga. Com muita propriedade, numa manhã de sexta-feira, o professor Hermógenes e seu neto, Thiago Leão, falaram-nos sobre tudo isso. Mas aquela não era uma manhã qualquer,

surpreendentemente, sem qualquer planejamento, era uma manhã do *Mahaśivarātri*, dia 12 de fevereiro de 2010. Nos demos conta disso apenas depois de marcada a entrevista.

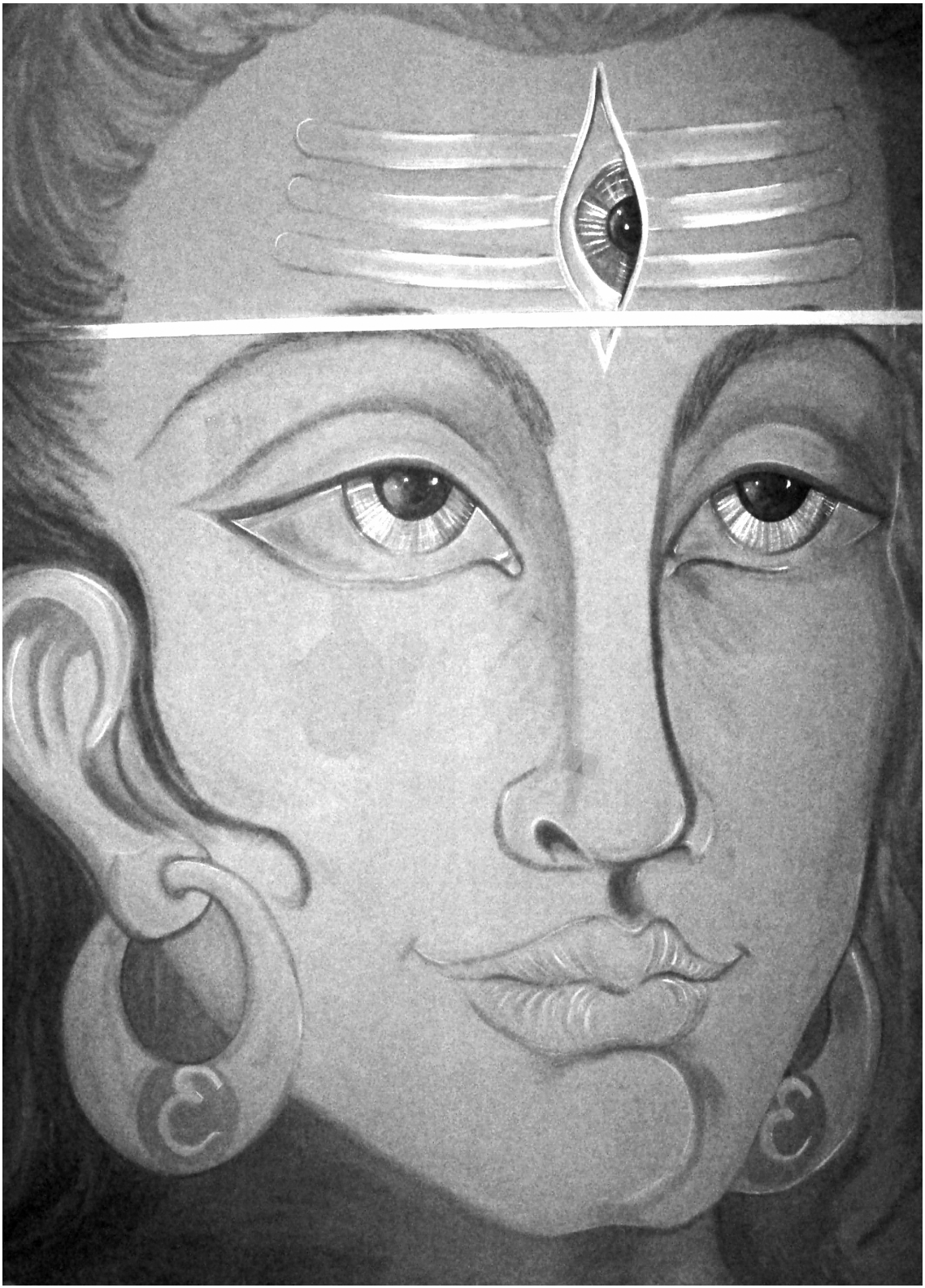
Surpresos com o fato, decidimos que nesta edição deveríamos homenagear o primeiro de todos os professores de Haṭha Yoga, Śiva. Percebemos que reconhecer Śiva como o primeiro professor de Haṭha Yoga e conhecer um pouco sobre o seu simbolismo é reconhecer a grandeza dessa prática. Pensando nisso, nessa edição, além de publicar a entrevista com o Professor Hermógenes, trazemos diferentes artigos que podem auxiliar o professor de Yoga a ter uma visão mais ampla do Haṭha Yoga. Para tanto, apresentamos aspectos da prática em si, passeamos pela história do Yoga no Brasil, trazemos um guia ético para professores de Yoga e mergulhamos no significado do simbolismo de Śiva, relacionando-o ao nosso caminho pessoal de autoconhecimento.

Acreditamos que, à medida que o Haṭha Yoga cresce e se torna mais conhecido, cresce em igual proporção a responsabilidade dos professores e de profissionais do Yoga em saber que tipo de ferramenta se tem na mão. Esta prática que é o Haṭha Yoga, devemos reconhecer, está inserida no contexto maior de uma tradição que nos apresenta todo um estilo de vida que nos conduz ao autoconhecimento. O respeito e cuidado com esse estilo de vida milenar nasce da consciência do que ele é, do reconhecimento da sua amplitude e grandeza e da clareza de qual é o seu objetivo. O Yoga deve nos unir, como praticantes, em torno da ética, do respeito, do conhecimento e do objetivo final, que é a liberdade.

Bons estudos e boas práticas!

Hariḥ Oṁ tat sat

Tales Nunes



शिवमनसापूजा
Śiva Manasā Pūjā

श्री शङ्कराचार्य
Śrī Śaṅkarācārya

Śiva Manasā Pūjā, composto por Śrī Śaṅkarācārya, é uma prece na qual o devoto imagina uma *pūjā* (adoração) para Śiva. Nessa *pūjā*, ele mentalmente homenageia Śiva, com todo amor, fé, devoção e todas as oferendas prescritas para um ritual. Seus versos mostram claramente aos devotos que o mais importante numa adoração ou oferecimento é a fé, a atitude e a intenção do devoto. O *Śiva Manasā Pūjā* pode ser cantado diariamente ou como um *vrata* (voto) durante um determinado tempo, como um pedido de purificação mental e perdão por erros e faltas ou como uma contemplação do silêncio e reflexão sobre a nossa vida. Ele é cantado especialmente durante o *Śivarātri* - a Grande noite de Śiva - a maior festividade em homenagem a essa deidade, louvando-o como a incorporação da Pura Consciência, Conhecimento e bençãos. *Śiva Manasā Pūjā* é recomendado também para ser cantado antes ou depois da meditação.

रत्नैः कल्पितमासनं हिमजलैः स्नानं च दिव्याम्बरं
नानारत्नविभूषितं मृगमदामोदाङ्कितं चन्दनम्।
जातीचम्पकबिल्वपत्ररचितं पुष्पं च धूपं तथा
दीपं देव दयानिधे पशुपते हृत्कल्पितं गृह्यताम्॥१॥

Ratnaiḥ kalpitamāsanam himajalaiḥ snānam ca divyāmbaram
Nānāratnavibhūṣitam mṛgamadāmodāṅkitam candanam
Jātécampakabilvapatraracitam puṣpam Ca dhūpam tathā
Dīpam deva Dayānidhe Paśupate hṛtkalpitam gṛhyatām (1)

Ó Senhor Śiva, aceite os oferecimentos feitos mentalmente em meu coração! Ofereço um assento imaginário de pedras preciosas, um banho com águas frescas dos Himālayas e roupa celestial. Imagino o Senhor ornamentado com várias pedras preciosas e com agradável perfume de almíscar e sândalo, decorado com folhas de bilva (árvore de Śiva), flores de jasmim e também ofereço flores, incenso e a lâmpada!

सौवर्णे नवरत्नखण्डरचिते पात्रे घृतं पायसं
भक्ष्यं पञ्चविधं पयोदधियुतं रम्भाफलं पानकम्।
शाकानामयुतं जलं रुचिकरं कर्पूरखण्डोज्ज्वलं
ताम्बूलं मनसामया विरचितं भक्त्या प्रभो स्वीकुरु॥२॥

Sauvarṇe navaratnakhaṇḍaracite pāter ghṛtam pāyasam
bhakṣyam pañcavidham payodadhiyutam rambhāphalam pānakam
śākānāmayutam jalam rucikaram karpūrakhaṇḍojjvalam
tāmbūlam manasāmayā viracitam bhaktyā prabho svīkuru (2)

Ó Senhor, aceite o que é oferecido mentalmente por mim, com devoção! Num pote dourado, decorado com nove tipos de pedras preciosas, ofereço ghi, arroz doce, cinco tipos de alimento com leite e açúcar, banana e bebidas saborosas, vegetais, água, o agradável brilho de um pedaço de cânfora, folhas de betel.

छत्रं चामरयोर्युगं व्यजनकं चादर्शकं निर्मलं
वीनाभेरिमृदङ्गकाहलकला गीतां च नृत्यं तथा।
साष्टाङ्गं प्रणतिः स्तुतिर्बहुविधा ह्येतत्समस्तं मया
सङ्कल्पेन समर्पितं तव विभो पूजां गृहाणप्रभो ॥३॥

Chatram cāmarayoryugam vyajanakam cādarçakam nirmalam
Vīnābherimṛdaṅgakāhalakalā gītām ca nṛtyam tathā
Sāṣṭāṅgam praṇatiḥ stutirbahuvidhā hyetatsamastam mayā
Saṅkalpena samarpitam tava vibho pūjām gṛhāṇaprabho (3)

Ó Senhor receba este oferecimento feito por mim mentalmente! Tudo isto é oferecido por mim mentalmente a Você, que está em todo lugar: a saudação com as oito partes do corpo, vários tipos de versos, guarda-sol (símbolo de realeza e importância), abanador (feito com um par de plantas *cāmara*), espelho brilhante, artes com a *vīnā*, tambor, *mrdaṅga*, assim como música e dança.

आत्मा त्वं गिरिजा मतिः सहचराः प्राणाः शरीरं गृहं
पूजा ते विषयोपभोगरचना निद्रा समाधिस्थितिः।
सञ्चारः पदयोः प्रदक्षिणविधिः स्तोत्राणि सर्वा गिरो
यद्यत्कर्म करोमि तत्तदखिलं शम्भो तवाराधनम् ॥४॥
ātmā tvam girijā matiḥ sahacarā prāṇāḥ śarīram gṛham
pūjā te viṣayopabhogaracanā nidrā samādhisthitiḥ
Sañcāraḥ padayoḥ pradakṣiṇavidhiḥ stotrāṇi sarva giro
Yadyatkarma karomi tattadakhilam śambho tavārādhanam

Ó Senhor, qualquer ação que eu faça, ela é integralmente uma adoração a Você! Todas as palavras são versos de louvor, o movimento dos pés são práticas de *pradaksiṇa* (dar a volta em redor, em sinal de respeito); o sono é a permanência em *samādhi* (meditação em Você), a produção de objetos que agradam os sentidos é sua *pūjā* (adoração), o (meu) corpo é sua habitação, a mente junto com os *prāṇas*, é Pārvatī, eu mesmo sou Você (Senhor)!

करचरणकृतं वाक्कायजं कर्मजं वा
श्रवणनयनजं वा मानसं वापराधम्।
विहितमविहितं वा सर्वमेतत्क्षमस्व
जय जय करुणाब्धे श्रीमहादेव शम्भो ॥५॥
Karacaraṇakṛtam vākkayajam karmajam vā
Śravaṇanayanajam vā mānasam vāparādham

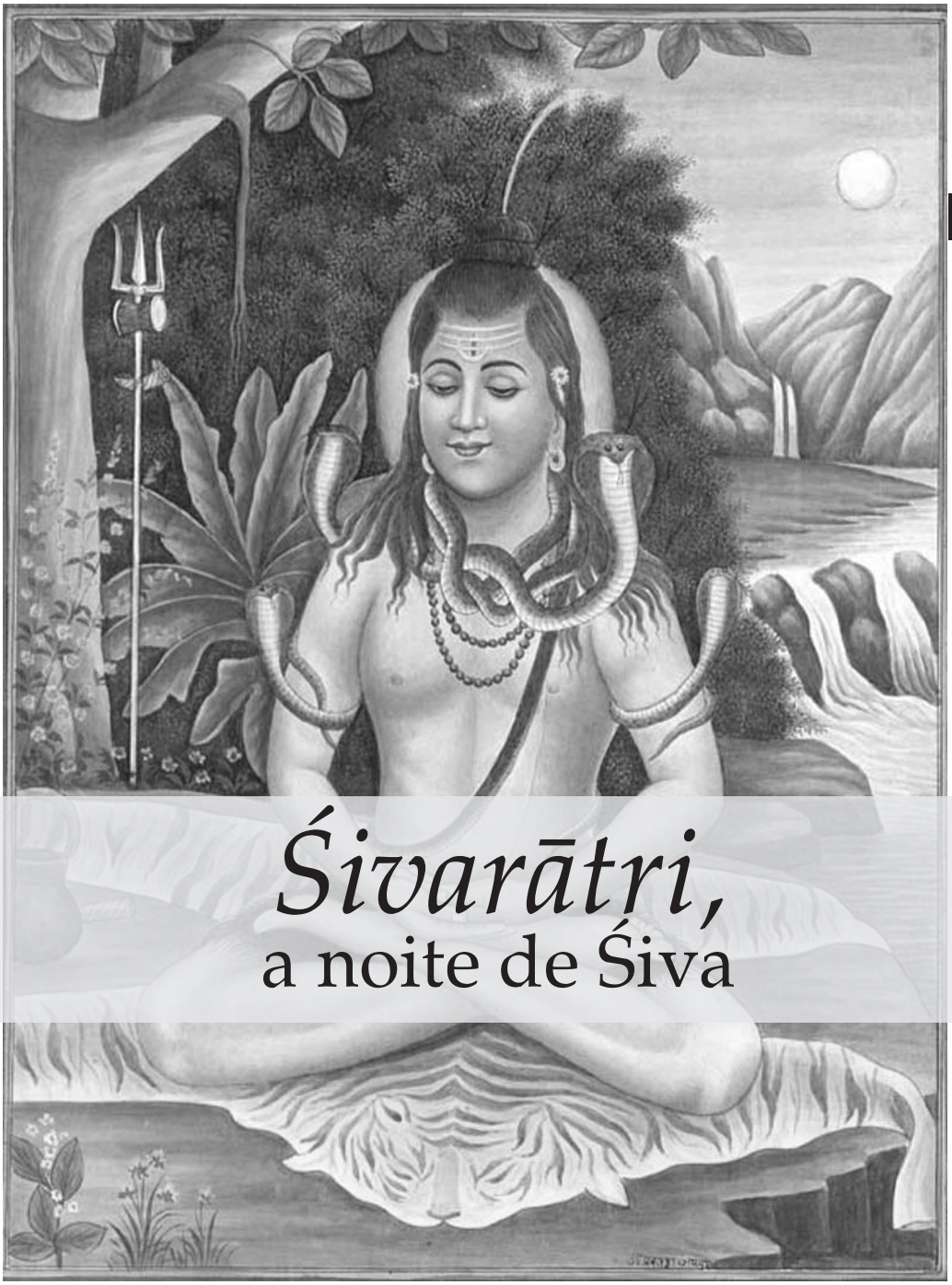
Vihitamavihitam vā sarvametatkṣamasva
Jaya jaya karuṇābdhe Śrīmahādeva Śambho (5)

Ó Śiva, Glorioso Grande Deus! Salve, salve Oceano de Compaixão! Por favor, perdoe todos os atos (prescritos ou não nos *Vedas*) executados ou não executados por mim, feitos com as mãos ou com os pés, ou ações feitas com a voz ou com o corpo, com os ouvidos ou com os olhos, ou mentalmente.

Annabella Magalhães é professora de
sânscrito e mora no Rio de Janeiro
annasundari@terra.com.br | www.linguagemsanscrita.pro.br

Imagem abertura
Carmen Perez | www.carmenperez.com.br

Fontes: Cânticos e Versos - Centro de Estudos Vidyā Mandir/RJ,Brasil
Deva Pūjā Vidhiḥ - ĀrṢa Vidyā Vāridhiḥ/Nagpur, India



Śivarātri, a noite de Śiva

No *Śiva Purāṇa* é dito que, em todos os meses, a noite anterior ao dia da lua nova é dedicada à Śiva. Essa noite é chamada *Śivarātri*, a noite (*rātri*) de Śiva. Uma vez ao ano, no mês de fevereiro ou março, chamado *magha*, há um dia e uma noite inteiros dedicados a Śiva, chamados *Mahaśivarātri*.

Esse dia é de orações, rituais, ascetismo e práticas espirituais. É quando novos *sannyasis*, renunciantes, são iniciados; pessoas que desse momento em diante se propõem a viver somente suas buscas espirituais. Na Índia, em todos os templos de Śiva, há uma grande comemoração nesse dia.

Śiva, na tríade védica, é o Destruidor, o Transformador, ao lado de Brahmā, o Criador, e Viṣṇu, o Preservador.

Não encontramos templos a Brahmā, pois todo o mundo é seu templo, e o respeito à criação é o oferecimento de orações a Ele. Nada temos a pedir, pois a criação aqui está.

Viṣṇu, o preservador da criação, é casado com Lakṣmī, a deusa da riqueza. Os templos dedicados a eles, ou a uma das manifestações de Viṣṇu, como Rāma ou Kṛṣṇa, são de grande beleza e muito populares. A ele é pedido bem-estar, conforto, riqueza e bens materiais.

Śiva é o asceta. Ele dissolve a criação para o aparecimento de outra. Ele remove a ignorância para dar lugar ao conhecimento. Ele ajuda os ascetas, os *yogis* e os estudantes de Vedānta no seu caminho espiritual. Ele domina todas as disciplinas físicas e mentais. Frequentemente encontramos imagens de Śiva em profunda meditação. Muitos se espantam ao vê-lo envolto em cobras e decorado com cinzas. A cobra simboliza o ego, o *ahaṅkara*, que para ele não é um problema. Para ele, o ego é um *alaṅkara*, uma decoração, pois ele tem o conhecimento do Eu real, ilimitado. As cinzas representam a queima da ignorância e da ilusão. Os cabelos são compridos como os de um asceta, com um coque no alto da cabeça aparando o rio Ganges, que vem com grande

força destruidora, para fazer com que esse mesmo rio saia mais tranquilo para abençoar os seres na Terra. Ao seu lado, em uma de suas mãos, o tridente, *triśūla*, símbolo do renunciante, e na outra o *ḍamaru*, pequeno tambor de onde partem os primeiros sons da criação.

Śiva é Īśvara, também chamado Maheśvara e Jagadīśvara - o Grande Senhor e o Senhor do Universo. Īśvara é o Todo, toda a criação e a causa desta. Por isso Śiva também é simbolizado por um *liṅgam*. *Liṅgam*, em sânscrito, significa alguma coisa com a ajuda da qual você vê outra coisa. É uma indicação. *Śivaliṅgam* é uma forma sem forma específica. Uma forma que inclui todas as formas. É o símbolo do Todo, que é Śiva.

No dia de *Mahaśivarātri* os devotos passam o dia em atividades religiosas e espirituais. Ficam em silêncio, jejum e orações, e no templo há, durante todo o dia, até a meia-noite, uma corrente contínua de repetição do mantra *Oṁ namah Śivaya* (*Oṁ* saudações a Śiva). Durante o dia vários rituais são feitos. À noite é feito o *arati* (ritual simples com fogo e cânticos) e é distribuído *prasāda* (alguma coisa, principalmente comestível, que é oferecida no templo e depois dada a todos os que participam).

Durante todo esse dia e essa noite, Śiva, que significa auspiciosidade, é lembrado. Não só ele, mas o que ele representa: a dedicação total à chamada vida espiritual e à busca do conhecimento; a destruição completa da ignorância e quaisquer obstáculos que possam existir; a dissolução do devoto no altar da devoção, na chama do conhecimento da identidade da natureza de ambos. O devoto de Śiva alcança o bem absoluto que é ele mesmo.

Texto extraído do jornal Prama, Ano I, Nº 1, de março de 1988, do Vidya Mandir – Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito, do Rio de Janeiro, e digitado por Cristiano Bezerra em 27 de setembro de 2001.

Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito
www.vidyamandir.org.br

PENSANDO COM O CORPO

Naṭarājāsana

Naṭa, “dançarino”| *Rāja*, “rei” | *āsana*, “postura”.

Naṭārāja é outro nome de Śiva, o deus da dança. Inspirou as esculturas de bronze do sul da Índia. Esta postura é uma das mais belas, elegantes e simbólicas do Haṭha Yoga.

Execução

• A partir de *tadāsana*, estenda o braço esquerdo para a frente, mantendo-o paralelo ao solo. Flexione o joelho direito, levando o pé para trás. Segure o polegar do pé direito entre o polegar, o indicador e o dedo médio da mão direita.

• Gire os dedos e o polegar da mão direita ao redor do polegar do pé. Simultaneamente gire o cotovelo e o ombro direito estendendo e levantando o braço direito para trás da cabeça, sem soltar o polegar do pé.

• Continue levantando a perna e o braço direitos de maneira que formem um arco com a coluna para trás;

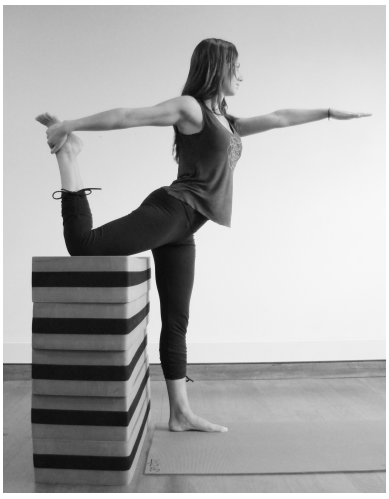
• A coxa direita fica paralela ao solo e a canela perpendicular;

• Mantenha a perna direita firme. Os quadríceps ativos para elevar a rótula;

• Equilibre-se durante cerca de 15 segundos respirando calmamente e depois faça a mesma postura para o outro lado.

Nota

Há muitas formas de trabalhar esta postura com a ajuda de *props*, como por exemplo, mediante a fixação da perna dobrada para trás sobre uma plataforma. A partir daí pode se concentrar em aproximar a mão do pé. Também se usa muito a faixa para suprir a falta de flexibilidade nos ombros e na coluna ou o encurtamento dos quadríceps.



Benefícios

Além de todos os benefícios das posturas de hiperextensão, de equilíbrio e em pé combinadas, esta postura desenvolve a graça e a força.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

āsanas
Ana Lucia Fischer

Tradução
Tales Nunes

Simbolismo de
Śiva Naṭarāja

por Tales Nunes

Nesta imagem de Śiva vemos o movimento como fator de criação. Nessa representação ele simboliza o criador. Em sua dança (*Tāṇḍava*) ele criou todo o Universo.

O cabelo representa o poder, a energia física, e também os pensamentos, seu poder mental. Está emaranhado para mostrar a sua ascese. Quando dança, ele solta os cabelos, mostrando que relaxa da ascese.

É com o *Damaru*, o tambor em forma de ampulheta, que Śiva marca o ritmo cósmico e o fluir do tempo

O fogo representa o conhecimento, a luz do conhecimento. As chamas em volta de Śiva Naṭarāja representam cada *Jīva* que se liberta e reconhece o Ser, que se torna um sábio.

A mão direita, cuja palma está à mostra, representa um gesto de proteção e bênçãos (*abhaya mudrā)*. A esquerda representa a tromba de um elefante, aquele que destrói os obstáculos.

Naṭarāja pisa com seu pé direito sobre as costas de um anão. Ele é o demônio da ignorância interior, a ignorância que nos impede de perceber nosso verdadeiro Eu.

O *sādhana* no Haṭha Yoga

por Pedro Kupfer

Este texto versa sobre a importância da prática pessoal para a consecução do objetivo do Yoga. Esse objetivo é *mokṣa*, a iluminação. Este artigo tem duas partes, das quais a presente é a primeira e está centrada na construção da prática pessoal. A segunda, cujo tema central é o alvo dessa mesma prática, será publicada na próxima edição dos Cadernos. O amigo leitor poderá considerar isto uma espécie de "fórmula" com algumas sugestões para elaborar sua prática pessoal, em harmonia com a maneira em que, tradicionalmente, estas práticas têm sido feitas. A sequência e maneira em que estas técnicas aparecem aqui listadas respeita rigorosamente a estrutura que aparece em algumas escrituras do Yoga, que citaremos logo a seguir.

A organização das diferentes práticas do Yoga em etapas ou membros é comum a quase todos os sistemas técnicos e continua sendo usada até hoje, para sistematizar a miríade de técnicas que o Yoga desenvolveu desde sua origem. Em todas elas, há algo em comum: as técnicas são colocadas sequencialmente, sempre a partir da mais densa e em direção à mais sutil. Partindo das experiências do corpo físico e das questões relativas à vida cotidiana, essas práticas assumem uma progressiva sutileza, cuja culminação é o estado de liberdade e plenitude, chamado *mokṣa*.

O modelo de sugestão de prática aqui apresentado está inspirado no *saptasādhana*, a prática em sete etapas ensinada num antigo texto de Haṭha Yoga chamado *Gheraṇḍa Saṁhitā*, do século XV. Certamente, o esquema de prática da *Gheraṇḍa Saṁhitā* está baseado no Aṣṭāṅga Yoga compilado pelo sábio Patañjali, do século IV ou III a.C., que já é certamente bem familiar para o leitor, e cujas partes são as seguintes:

1. *Yama*: prescrições de conduta,
2. *Niyama*: proscrições de conduta,
3. *Āsana*: posturas físicas,
4. *Prāṇāyāma*: respiratórios,
5. *Pratyāhāra*: abstração sensorial,
6. *Dhāraṇā*: concentração,
7. *Dhyāna*: meditação e

8. *Samādhi*: iluminação.

Esse sistema óctuplo recolhido por Patañjali, por sua vez, foi claramente inspirado no *ṣaḍāṅga*, uma prática em seis etapas que aparece na *Maitrī Upaniṣad*, um texto de 3500 anos de idade. Acreditamos que esta prática, *ṣaḍāṅga*, só não é mais conhecida simplesmente por que não menciona nem lista posturas físicas de nenhum tipo. Isso não significa, necessariamente, que a postura não fosse importante, mas que talvez, por ser óbvia, não precisaria ser mencionada. O mesmo vale, tanto neste caso como no do *sapta sādhana* citado mais abaixo, para a ausência de uma prática separada de *yama* e *niyama*. Os seis membros do *ṣaḍāṅga* da *Maitrī Upaniṣad* são os seguintes:

1. *Prāṇāyāma*: expansão da vitalidade,
2. *Pratyāhāra*: abstração sensorial,
3. *Dhyāna*: meditação,
4. *Dhāraṇā*: concentração,
5. *Tarkā*: questionamento e
6. *Samādhi*: iluminação.

Estes dois modelos, por sua vez, deram lugar a vários outros, dos quais escolhemos aqui propositalmente o da *Gheraṇḍa Saṁhitā*, por ser o mais familiar para o praticante de Yoga contemporâneo, uma vez que a maior parte das técnicas que aparecem listadas nessa obra são bem conhecidas. As demais obras medievais de Haṭha Yoga, como a *Haṭha Yoga Pradīpikā*, o *Dattatreya Dharmaśāstra*, o *Yoga Yājñavālkya* e outras, seguem igualmente esse mesmo modelo, com algumas pequenas diferenças nas listas, no número ou nos nomes das técnicas. Assim, as sete fases do *saptasādhana* são estas:

1. *Ṣaṭkarma*: ações purificatórias,
2. *Āsana*: posturas psicofísicas,
3. *Mudrā*: selos para estabilizar a força vital,
4. *Pratyāhāra*: abstração sensorial,
5. *Prāṇāyāma*: exercícios respiratórios,
6. *Dhyāna*: concentração para a compreensão, e
7. *Samādhi*: iluminação advinda do autoconhecimento.

Iremos analisar, primeiramente, a maneira de integrar as diferentes técnicas com as atitudes e cuidados que precisamos ter para que a prática seja uma fonte constante de alegrias e descobertas nesse fascinante caminho que é o autoconhecimento. Conjuntamente, iremos elaborar sobre o propósito e lugar que cada uma dessas técnicas ocupa no panorama do Haṭha Yoga. Para concluir, daremos algumas dicas para facilitar a prática. Cabe lembrar que estas dicas apenas complementam e não substituem, de maneira alguma, a instrução que devemos ter em sala de aula, em presença de um professor competente.

Uma prática em nove passos

1) *Śānti paṭhaḥ*

Toda prática, assim como toda aula de estudo, tradicionalmente, começa e termina com uma invocação. Portanto, tanto a primeira como a última etapa deste modelo de prática é esse mantra propiciatório. *Śānti paṭhaḥ* significa "invocação da paz". Tem alguns mantras muito simples, mas não menos eficientes para criar um ambiente adequado à prática. Recomendamos os mantras de invocação da paz como, por exemplo, certos trechos do *svāsti paṭhaḥ* como este*: lokaḥ samasta sukhino bhavantu* (que significa "que todos os seres no mundo sejam felizes)", precedido por algumas repetições do *Oṁ*, o som sagrado que aponta para o Ser. Alguns praticantes preferem fazer apenas as repetições do *Oṁ*. Este mantra irá levar, no máximo, dois minutos e tem o intuito de trazer a atenção da pessoa para o presente, deixando de lado todas as possíveis fontes de distração. Fazer um mantra destes pode nos levar de três a cinco minutos.

2) *Nididhyāsanam*

É recomendável ter, em cada prática, uma reflexão ou tema, que possa pautar as escolhas e atitudes como, por exemplo, os valores essenciais do código de conduta: não-violência (*ahimsā*), veracidade (*satya*), simplicidade (*hriḥ*), retidão

(*arjavam*), capacidade de adaptação (*kśānti*), firmeza de propósito (*sthairyam*), ausência de egoísmo (*anahaṁkāra*) ou outros. Neste momento, que é, tecnicamente falando, o silêncio que precede ao mantra invocatório, é aconselhável igualmente parar por um instante para verificar o nosso nível de energia, bem como para determinar o tipo de esforço que idealmente devemos aplicar na prática. Esta parte da prática, assim como o mantra inicial, leva aproximadamente de três a cinco minutos, podendo, se for o caso, estender-se um pouco mais.

3) *Ṣaṭkarma*

Como é sabido, o Hatha Yoga dá muita importância às ações de purificação. Neste ponto, escolha então uma das purificações, como a auto-massagem abdominal, os exercícios para os olhos, a limpeza nasal, etc. Esta parte da prática pode ser feita em pouco menos de cinco minutos. As seis ações purificatórias tradicionais são as seguintes:

1) *Dhauti*: a purificação do trato digestivo e outros processos, como a limpeza dos dentes, as gengivas e a garganta;
2) *Vasti*: a lavagem intestinal, usando água morna e salgada;
3) *Neti*: a limpeza nasal, feita com um pano ou com água salgada;
4) *Nauli*: a auto-massagem e tonificação abdominal;
5) *Trātaka*: a purificação do olhar através de exercícios que são verdadeiros *āsana*s para os olhos; e
6) *Kapālabhāti*: a limpeza das vias respiratórias.

4) *Āsana*

Esta seção da prática pode levar até 40 minutos. A grande dúvida que pode surgir neste ponto é como montar uma série equilibrada de posturas. Na hora de escolhê-las, leve em consideração que uma prática corretamente balanceada segue uma combinação equilibrada destes três critérios seletivos: a

correta escolha dentro de cada grupo postural, as cinco ações da coluna e as posturas do corpo em relação à força de gravidade. Lembre igualmente da permanência em cada *āsana*: posturas com maior estabilidade, como as sentadas ou deitadas, permitem uma permanência maior; posturas de equilíbrio num pé só, ou sobre as mãos e outras de estabilização ou força, geralmente mais exigentes, pedem uma permanência mais breve. Idealmente, uma prática balanceada inclui várias de cada uma dessas categorias.

I) Grupos posturais
a) equilíbrio,
b) estabilização articular,
c) flexibilidade articular,
d) fortalecimento muscular,
e) alongamento muscular, e
f) repouso.

Percebemos que alguns praticantes confundem a prática de *āsana* com uma espécie de alongamento passivo. Alguns professores, na mesma linha, dão excessiva importância ao aumento da flexibilidade e do alongamento. Porém, para que a prática seja equilibrada, é necessário que ela inclua, além de posturas de alongamento passivo, outras de estabilização, fortalecimento e repouso. Uma prática excessivamente centrada apenas na flexibilidade e no alongamento pode vir a produzir um corpo hipermóvel, mas não trabalha força nem resistência. Um corpo hipermóvel, sem estabilidade articular nem resistência, está sujeito a lesões.

II) Ações da coluna vertebral
a) extensão axial (tração),
b) lateralidade,
c) torção,
d) flexão, e
e) hiperextensão.

Estas são as cinco ações que uma coluna vertebral sadia é capaz de executar. Elas devem ser alternadas, mas não precisam ser feitas exatamente na ordem desta lista. Há, ainda, diferentes combinações dessas ações. Idealmente, antes de cada flexão, extensão ou torção, é necessário aplicar a tração, para ganhar espaço. Ao passar para a execução dessas ações, é preciso, na medida do possível, manter ainda esse espaço. A prática conjunta das posturas com os *bandhas*, as contrações de músculos e plexos como o *mūla bandha* (elevação do assoalho pélvico) e o *uḍḍīyana bandha* (recolhimento do baixo ventre), ajuda bastante a manter esse espaço.

III) Posturas possíveis do corpo
a) posturas em pé,
b) posturas sentadas,
c) posturas deitadas, e
d) posturas de inversão.

Este último critério leva em consideração a influência da força de gravidade sobre o sistema circulatório. Por via de regra, começamos a prática em pé e a concluímos na postura de inversão, seguindo a ordem acima sugerida. Entre o início e o final, há dois grupos posturais: as posições sentadas e as deitadas. Cada grupo se faz sequencialmente, de maneira que não precisemos, por exemplo, passar da postura em pé para a deitada, e logo sentar para ficar novamente em pé. Este modelo de prática balanceada de *āsanas* foi ensinado desta forma por Swāmi Śivānanda, de Rishikesh, em seu livro *Haṭha Yoga*, editado na década de 1940. Muitos professores hoje em dia seguem essa recomendação, por ser ela segura e lógica ao mesmo tempo.

5) *Mudrā*

Talvez as *mudrās* sejam as práticas menos conhecidas do Haṭha. Sobre elas, a *Gheraṇḍa Saṁhitā*, que descreve 25 diferentes, afirma que "devem ser cuidadosamente guardadas em segredo". Estas *mudrās* fazem parte daqueles procedimentos que certamente não são conhecidos nem praticados na maioria das versões de Haṭha Yoga que vemos na atualidade. Ou, se fizerem parte, aparecem nas suas formas mais simplificadas. Talvez o caso mais conhecido dessa extrema simplificação (para não dizer empobrecimento da prática original) seja a *viparītakaraṇī mudrā*. Este é um nome usado apenas para descrever uma versão simplificada da inversão sobre os ombros, deixando de lado as visualizações da energia vital e o sutil trabalho realizado com ela. Outros exemplos são a *yogamudrā* e a *mahamudrā*.

6) *Prāṇāyāma*

Prāṇāyāma é um termo que, literalmente, significa "expansão da vitalidade". Claramente, os textos do Haṭha declaram que o objetivo do *prāṇāyāma* não é o controle da respiração, como habitualmente ouvimos dizer, senão o comando da mente. A conexão entre a forma de respirar e a paisagem

mental é bem conhecida: trabalhando sobre uma, incidimos sobre a outra. Idealmente, o *prāṇāyāma* se faz logo após as posturas físicas e as *mudrās*. Um bom *prāṇāyāma*, para iniciantes, não leva mais do que 10 minutos. Neste modelo, colocamos o *prāṇāyāma* antes do relaxamento, mas ele poderia igualmente ser feito depois, junto com a meditação. A vantagem de colocar o *yoganidrā* entre essas técnicas é que evitamos uma permanência extensa demais na posição sentada. Se formos juntar os respiratórios com a meditação, a permanência na postura sentada será superior a meia hora. Isso, para algumas pessoas, pode ser muito difícil.

7) *Yoganidrā*

A técnica de relaxamento consiste em descontrair conscientemente, fazendo um *parikrāma*, ou seja, uma circunvolução da atenção pelas diferentes partes do corpo, aplicando uma respiração específica, na qual a expiração é mais curta do que a inspiração, como acontece naturalmente no estado de sono profundo. Ainda dentro desta parte da prática, cabe repetir o *saṅkalpa*, a resolução interior, que pode ser trabalhada de maneiras diferentes. Para relaxar não é preciso fazer nada além de deitar em silêncio: basta-nos lembrar da paz que essencialmente somos, deixar o corpo imóvel numa postura bem confortável, suavizar deliberadamente a respiração e permanecer atento na quietude. Uma prática de relaxamento vai levar pelo menos 10 minutos, se não tiver muito tempo disponível. Idealmente, dedique um pouco mais de tempo a relaxar, mas sem se deixar escorregar para o sono!

8) *Dhyāna*

Dhyāna é a técnica de contemplação por excelência. Meditar é escolher um tema e realizar uma calma e conscienciosa reflexão nele. Isso não é, evidentemente, "deixar a mente em branco", senão ocupar a mente com pensamentos harmoniosos (*sáttvicos*), não como um fim em si mesmo, senão como uma maneira de estabelecer-se na auto-identidade, compreendida como simplicidade, tranquilidade

e plenitude. Cabe lembrar que as técnicas de meditação são muito diversas e que, idealmente, devemos escolher livremente alguma com a qual nos identifiquemos. Ou, como diz o sábio Patañjali no *Yoga Sūtra* (I:39), devemos "meditar sobre um objeto que seja agradável". A escolha da técnica meditativa pode estar em função do tema de reflexão que aplicamos ao longo da prática. Escolha uma técnica, aquiete o corpo e a respiração, e persevere nela por 15 a 20 minutos.

9) *Śānti paṭhaḥ*

Este mantra pode ser o mesmo do início, ou outro da sua escolha. A "moldura" final do *sādhana* é tão importante quanto a inicial, uma vez que o intuito de ambas é o mesmo: chamar a atenção do praticante para o momento presente. Se, no início, o mantra indica algo assim como "agora, vamos ficar atentos, pois a prática está começando", da mesma maneira, ao fazermos este mantra final, ele deve servir para nos lembrar que "agora é preciso ficar atento, pois a prática conclui-se aqui, mas a atentividade permanece". Ao fazer um mantra, lembre sempre de manter presente seu significado. O tempo desta parte da prática, novamente, será de alguns poucos minutos.

Sete dicas importantes

- É necessário verificar se, no momento em que iniciamos, precisamos dar uma atenção especial a alguma parte do nosso corpo, à respiração ou à disposição interior. O corpo, a emocionalidade e o nível de energia mudam constantemente, e o nosso bom-senso precisa ouvir, interpretar corretamente os sinais dele, e adaptar o que for preciso.
- Tenha sempre um plano de prática, mesmo que você vá adaptá-lo no andamento da prática, ou que ele não seja usado. Não improvise. Use o bom-senso.

- A correta escolha das técnicas, se for preciso, com a ajuda de um professor, é essencial, uma vez que elas não podem ser aprendidas somente lendo um texto.

- Sobre a duração da prática**:** o tempo total deste modelo de prática é de aproximadamente 90 minutos. Se você não tiver esse tempo disponível, poderá reduzir proporcionalmente a duração de cada parte da prática. Lembre que não existe prática ruim: a única prática inútil de Yoga é aquela que você não fez**.**

- Certifique-se de sentir-se e estar à vontade na sala. Crie um ambiente adequado para praticar, que seja silencioso, onde você não será interrompido. Desligue o celular!

- Não se force: não tente fazer sozinho aquilo que você não sabe ou não domina. Seja sempre cuidadoso e atento. Seja paciente e cauteloso, para evitar técnicas com as quais você não tenha familiaridade e que seu corpo, aparelho respiratório ou mente não estejam preparados para executar.

- É preciso cultivar as boas maneiras na meditação, mesmo quando praticando sozinhos. A regra de ouro é: não se mexa. Porém, se mexer-se for inevitável, pelo menos não faça ruído. Dentro do possível, na postura de meditação você fica imóvel. Dentro do bom-senso, você cultiva o livre arbítrio. Se houver algum movimento, que seja silencioso.

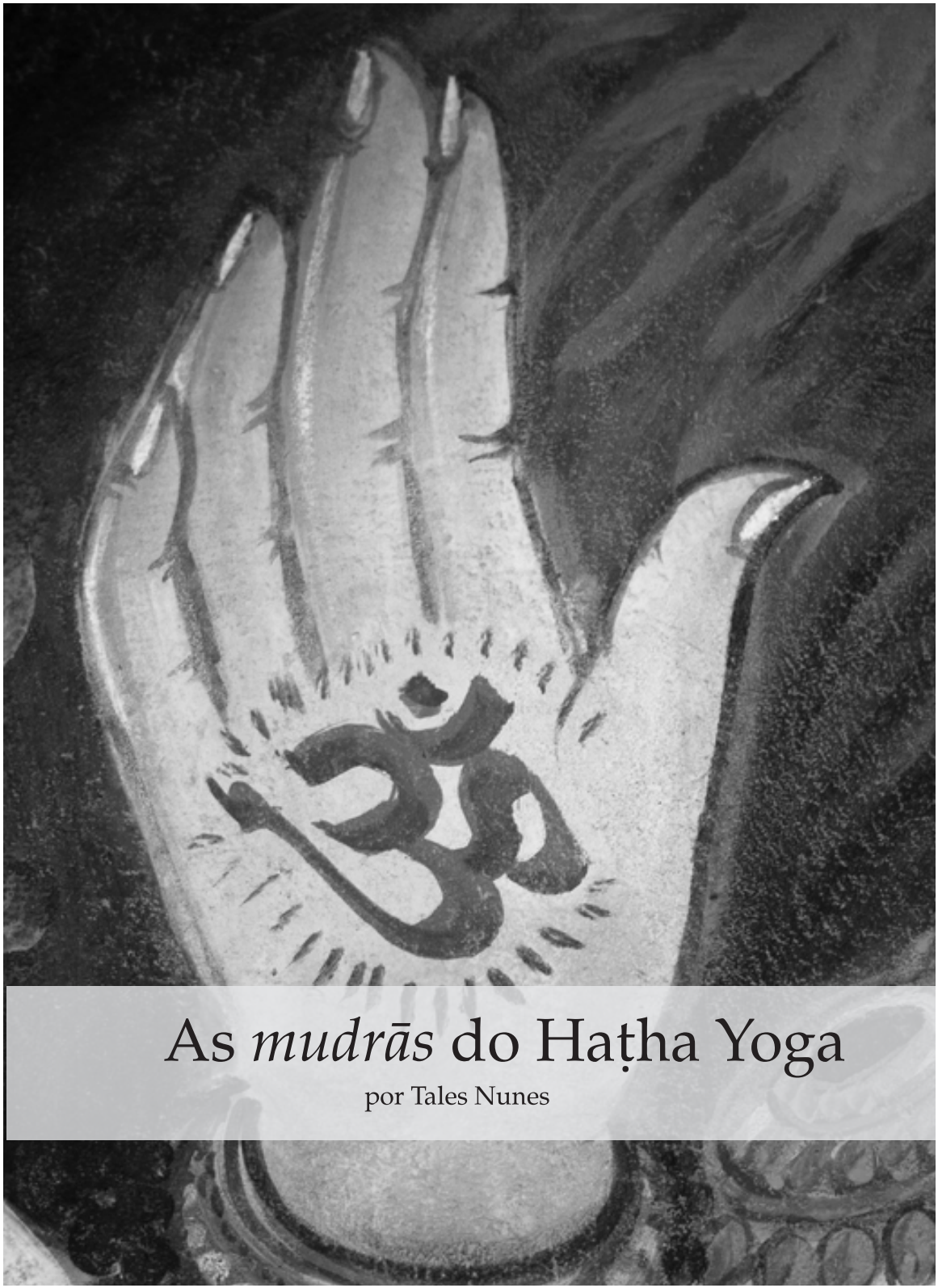
- Cultive também o estudo, a leitura e a amplitude de visão em relação ao Yoga em particular e à vida em geral.

Conclusão

A atitude é mais importante que a técnica. Sem uma atitude correta, não poderemos colher os melhores resultados da prática de Haṭha Yoga. Praticar sem manter o foco no objetivo é perder

o tempo. Praticar sem "fecundar" a prática com a visão do autoconhecimento é outra maneira de perder o tempo. A prática não é magia, no sentido que, pelo simples fato de repetir posturas, respiratórios, mantras ou meditações, *mokṣa* irá simplesmente acontecer. Essa questão será o tema da continuação deste texto, a ser publicado na próxima edição dos Cadernos. Até lá, boas práticas e *namaste!*

Pedro é praticante e editor do site www.yoga.pro.br.



As *mudrās* do Haṭha Yoga

por Tales Nunes

Quando falamos em *mudrās*, a primeira imagem que vem à cabeça, para a grande parte dos praticantes de Yoga, é a de gestos feitos com as mãos. No entanto, estes gestos com as mãos, em toda a sua diversidade e complexidade simbólica, são originários não do Haṭha Yoga, mas da dança clássica indiana. Basta estudarmos os textos clássicos de Haṭha Yoga - *Haṭha Yoga Pradīpikā, Gheranda Saṁhitā* e *Śiva Saṁhitā* - para termos a surpresa de que as *mudrās* que lá são descritas são gestos feitos não apenas com as mãos, mas com o corpo inteiro, incluindo movimentos combinados com a língua, com os olhos, com a boca.

Uma das traduções da palavra *mudrā*, em sânscrito, é "atitude corporal". Essas "atitudes corporais" ou "gestos", podem ser feitos com todo o corpo, ou com partes específicas dele. A prática de *mudrās* envolve a prática e o domínio de *prāṇāyāmas*, *dṛṣṭis*, *bandhas*, visualizações. Essa combinação torna a prática complexa e ao mesmo tempo tem um efeito muito positivo sobre a nossa energia, disposição, percepção, e ajudam a aprofundar a atenção e a concentração

O capítulo III da *Haṭha Yoga Pradīpikā* apresenta as *mudrās*, suas técnicas e a importância de praticá-las. Os dez gestos descritos por este célebre texto de Haṭha Yoga são: *mahamudrā, mahabandha, mahavedha, kecharī, uḍḍiyana bandha, mūla bandha, jalāṇḍhara bandha, viparīta Karanī, vajrolī mudrā* e *śaktī chalāna*. Os dois últimos, por sua extravagância, não serão aqui descritos. Sugiro aos mais curiosos a leitura direta do texto para o conhecimento da técnica. A *Śiva Saṁhitā* apresenta as mesmas *mudrās* expostas na *Haṭha Yoga Pradīpikā*. A *Gheranda Saṁhitā*, por sua vez, descreve 25 *mudrās* diferentes.

Elucidarei, então, a técnica de oito das dez *mudrās* sugeridas pela *Haṭha Yoga Pradī pikā* e como podemos inserir esses gestos na nossa prática de Haṭha Yoga. Na *Haṭha Yoga Pradī pikā* as *mudrās* são explicadas na ordem colocada acima, porém aqui as apresentarei por ordem de complexidade, das mais simples às mais complexas.

Kecharī mudrā

Na *Haṭha Yoga Pradīpikā* a execução desta *mudrā* é muito mais do que simplesmente dobrar a língua para cima e para trás, consiste em, gradualmente, cortar o freio da língua, até que se chegue com a sua ponta no intercílio. Aqui não sugiro tal prática, proponho algo mais suave. O *kecharī* pode ser muito bem praticado sem a necessidade de cortar o freio da língua. O que conhecemos comumente como *kecharī*, e o que será descrito aqui, aparece na *Gheranda Saṁhitā* como *Manduki mudrā*

Execução

- Sentar em qualquer postura de meditação com a coluna ereta;

- dobrar a língua para cima e para trás, levando a ponta da língua o mais para trás possível. Você poderá sentir a língua tocar no palato mole, atrás do céu da boca. Ou em algumas retenções com os pulmões cheios ou vazios pode perceber a elevação do palato mole.

- manter-se respirando (opcionalmente fazendo *ujjayi prāṇāyāma*) por quanto tempo conseguir permanecer sem tensão no rosto ou na boca. Sugere-se a permanência no exercício por cerca de cinco a 10 minutos.

Jalāṇḍhara bandha

Jalāṇḍhara bandha é comumente usado na prática de *prāṇāyāmas*, durante as retenções, com pulmões cheios ou vazios. Também é usado na execução de *mahamudrā, mahabandha, mahavedha mudrā,* que serão descritos a seguir. A tradução da palavra *bandha* é "ligar", "atar", "restringir", "reter", "selar". Esses significados descrevem precisamente os efeitos destas ações sobre o *prāṇa*.

Execução

- Sentar em *sidhāsana* com a coluna ereta e com a cabeça no prolongamento da coluna, mantendo as mãos sobre os joelhos;

- Inalar lenta e profundamente. Quando os pulmões estiverem cheios, reter o ar e inclinar o queixo em direção à cavidade jugular;

- para que haja a contração da garganta é importante fazer a ação de sucção da cavidade jugular, assim, naturalmente, *jalāṇḍhara bandha* acontecerá;

- manter a retenção e a contração por quanto tempo sentir-se confortável;

- relaxar a garganta e elevar a cabeça, trazendo-a de volta ao prolongamento da coluna e lentamente exalar.

Uḍḍiyana bandha

Na *Haṭha Yoga Pradīpikā* esta ação consiste em reter o ar com os pulmões vazios enquanto suga o abdômen para dentro e para cima. Porém, em aulas de Haṭha Yoga, hoje, muitos professores se referem ao *uḍḍiyana bandha* como o recolhimento da região do baixo ventre, que devem ser executadas durante a prática dos *āsanas*. Portanto, é importante sabermos que existem dois tipos de ações associadas ao nome *uḍḍiyana bandha* e é importante sabermos a qual dos dois os professores se referem, para que saibamos o momento correto de execução de cada um.

Execução

- Sentar em *sidhāsana* com a coluna ereta e com a cabeça no prolongamento da coluna;

- inalar lentamente e, ao exalar, inclinar a cabeça e os ombros para a frente, fazer *jalāṇḍhara bandha*, pressionar as palmas das mãos nos joelhos e empurrar a barriga para dentro e para cima (opcionalmente pode-se fazer *kecharī mudrā*);

- manter a retenção e a contração por quanto tempo sentir-se confortável;

- relaxar o abdômen e elevar a cabeça, trazendo-a de volta ao prolongamento da coluna e lentamente inalar.

- regularizar a respiração antes de fazer outro ciclo.

Com isso completa-se um ciclo, inicialmente sugere-se fazer 03 ciclos, gradativamente aumentando até 10 ciclos.

Mūla bandha

É importante ressaltar que a execução de *mūla bandha* envolve a contração muscular, mas essa contração é diferente de tensão. Deve-se permanecer na execução de *mūla bandha* de maneira relaxada e consciente dos efeitos sutis da ação. A execução de *mūla bandha* é geralmente usada em conjunto com outros *mudrās*, *bandhas*, em *prāṇāyāmas* e na prática de *āsanas*.

Execução

- Sentar em *sidhāsana* com a coluna ereta e com a cabeça no prolongamento da coluna;

- manter-se atento à respiração e perceber o contato da região do períneo com o solo (opcionalmente pode-se sentar com o calcanhar

pressionando o períneo).

- contrair a região do períneo, contraindo e elevando a musculatura do assoalho pélvico e em seguida relaxando.

- Manter a contração e o relaxamento da musculatura do períneo ritmadamente;

- Após obter consciência e domínio da musculatura envolvida na execução de *mūla bandha,* fazer a contração contínua do assoalho pélvico;

- contrair um pouco mais a cada exalação, mantendo o resto do corpo relaxado e a respiração fluindo.

Mahamudrā

Externamente, se você vir uma pessoa executando esta *mudrā,* pensará que ela está fazendo *janu śirṣāsana*. A postura do corpo é a mesma, mas como *mudrā* inclui ações internas e uma postura mental talvez muito diferente. As *mudrās* que envolvem ações com todo o corpo, como este, devem ser feitos com movimentos conscientes e vagarosos, tanto para entrar quanto para sair da postura. A atitude mental é de constante observação interna e abstração exterior.

Execução

- Pressionar o calcanhar esquerdo no períneo;

- estender a perna direita;

- contrair a garganta fazendo *jalāṇḍhara bandha*;

- elevar o assoalho pélvico, fazendo *mūla bandha;*

- fazer *śambhavi mudrá* (fixar o olhar no intercílio, mantendo os

olhos abertos ou fechados, ou pode-se olhar para a ponta do nariz em *nasagara dṛṣṭi*).

- inalar profundamente;

- exalando flexionar à frente e segurar os dedos do pé direito com as duas mãos. (Se não conseguir segurar os dedos pode segurar os tornozelos, nas canelas, ou simplesmente apoiar as mãos no chão. O importante é manter a coluna alinhada).

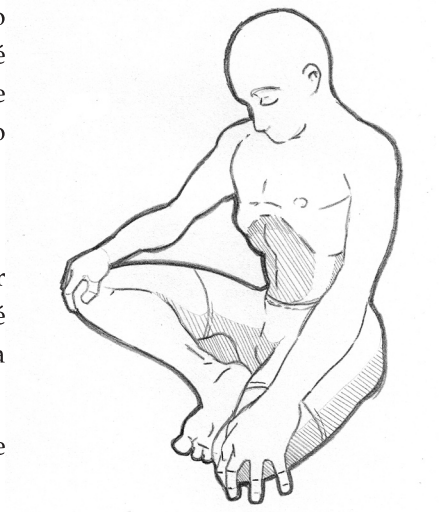
- respirar lenta e profundamente, mantendo a atenção nas ações internas e no caminho da respiração ao longo da coluna e da energia no corpo. Opcionalmente pode-se reter o ar com os pulmões vazios e incluir a ação de contração do abdômen para dentro e para cima, em *uḍḍyana bandha;*

- retornar inalando e desfazer os *bandhas*;

- repetir o movimento, agora com o calcanhar direito pressionando o períneo.

Mahabandha

Esta é uma excelente prática por si só, mas também serve como um ótimo treino para a execução de *prāṇāyāmas* que incluem retenções. Deve sempre ser feito com cautela e consciência. Esta é uma prática muito intensa, que movimenta a energia e esquenta o corpo.



Execução

- Sentado, colocar o calcanhar esquerdo contra o períneo e o pé direito sobre a coxa esquerda, a coluna deve estar ereta;

- inalar lenta e profundamente pelas narinas;

- exalar completamente;

- Fazer retenção sem ar nos pulmões e fazer *jalāṇḍhara bandha, uḍḍyana bandha* e *mūla bandha.*

- Manter os *bandhas* e a retenção por quanto tempo conseguir, sem trazer desconforto ao corpo, mantendo a atenção nas ações internas, nas reações da mente e em como a energia circula no corpo;

- relaxar os *bandhas*, erguer a cabeça à posição vertical e inalar lentamente;

Isso é um ciclo, pode-se fazer de 01 a 09 ciclos.

Mahavedha mudrā

Esta *mudrā,* de acordo com a *Haṭha Yoga Pradīpikā,* complementa as duas *mudrās* anteriores. Portanto, recomenda-se que ganhe maestria não apenas nas duas anteriormente descritas, mas em todas as demais aqui expostas antes de executar o *mahavedha mudrā*. Foi exatamente por este motivo que começamos da mais simples à mais complexa das *mudrās*. É importante ter cuidado especial com a coluna na execução desta *mudrā*.

Execução

- Sentado em *padmāsana* (se não conseguir fazer *padmāsana*, esta *mudrā* pode ser feita em *siddhāsana*), manter a coluna ereta e fechar os olhos (opcionalmente pode-se levar o olhar para a ponta do nariz em *nasagara dṛṣṭi*);

- posicionar as palmas das mãos ao lado dos glúteos;

- inalar lenta e profundamente e manter os pulmões cheios de ar, fazer *jalāṇḍhara bandha* e *mūla bandha* (opcionalmente pode-se fazer *Kecharī mudrā);*

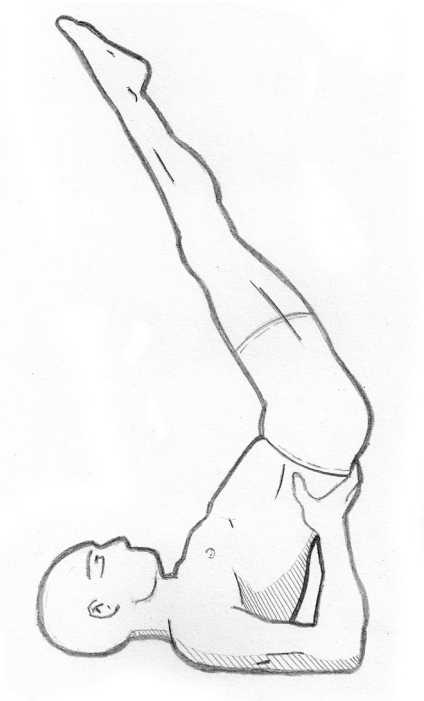
- elevar o corpo, mantendo todo o peso nos braços e devagar soltar o peso cuidadosamente sobre os glúteos e o períneo por cinco vezes, mantendo a atenção na reações da mente, no períneo e nas sensações internas ao longo de toda a coluna. A coluna deve se manter ereta.

- Sentar sobre os glúteos e exalar lentamente, completando um ciclo;

- Após regularizar a respiração, fazer mais 02 ciclos.

Viparīta karanī mudrā

Estamos acostumados a ver essa *mudrā* sendo executada como um *āsana*. *Viparīta karanī* visualmente é muito semelhante ao *sarvangāsana*, postura de inversão muito comum nas práticas de Haṭha Yoga. Em *sarvangāsana*, porém, o corpo fica praticamente em uma linha, formada entre tronco e pernas. Em *viparīta karanī mudrā*, por sua vez, o corpo forma duas linhas entre tronco e pernas.



Execução

- Deitar-se em decúbito dorsal;

- posicionar os braços ao longo do corpo e flexionar as pernas;

- pressionar o chão com os braços e erguer os quadris;

- apoiar as mãos na bacia ou um pouco acima dela, na altura dos rins.

- uma vez na postura, fazer *mūla bandha*, *kecharī mudrā*, *śāmbhavī mudrā* (fixação

do olhar no intercílio, com os olhos abertos ou fechados);

- respirar lenta, consciente e profundamente na postura, atento ao que se passa no corpo físico e no corpo sutil (*prāṇa*, mente, órgãos de precepção);

- permanecer por 15 respirações inicialmente, podendo, posteriormente, alongar a permanência.

- para retornar, flexionar as pernas, levar os braços ao chão, pressionando-o para lentamente trazer a coluna em contato com o solo, até finalmente deitar-se em decúbito dorsal.

Recomendações finais

É importante lembrar que a prática de *mudrās* é mais sutil do que propriamente a prática de *āsanas*. Recomenda-se que a prática pessoal seja organizada de maneira que conduza do mais denso ao mais sutil. Dentro desse raciocínio os *mudrās* devem ser inseridos após os *āsanas* e antes dos *prāṇāyāmas*.

Numa síntese geral, a sugestão é a que segue:

1- *Śatkarmas (ações de purificação)*

2- *Āsanas*

3- *Mudrās*

4- *Prāṇāyāmas*

5- *Meditação*

Lembro que estas são apenas sugestões para facilitar a inserção das *mudrās* na sua prática pessoal, não são regras gerais. Isso pode variar, dependendo da linha de Yoga, do contexto e até mesmo das sugestões que nos dão os textos clássicos de Haṭha Yoga. Complexas visualizações podem ser introduzidas na prática de *mudrās*, porém não as descrevemos aqui, pois o intuito deste artigo foi concentrar na técnica.

Fica a dica de buscar um professor qualificado para praticar esse surpreendente e eficaz recurso que o Haṭha Yoga nos

fornece para seguirmos no nosso processo de estudo e prática. Boas práticas, sempre com cautela e consciência.

Tales Nunes | www.vidadeyoga.com.br

Ilustrações
Ricardo Prates | ricardoyoga@gmail.com

Recomendação de leitura e pesquisa

"Haṭha Yoga Pradīpikā"- *tradução de Pedro Kupfer*

"Asana, Pranayama, Mudra, Bandha" – *Swami Satyananda*

"Gheranda Samhita" - disponível em www.yoga.pro.br

de 6 a 11 de julho de 2010

intensivo *de* vedanta

"a visão não-dual de vedanta"

com Gloria Arieira e equipe Vidya Mandir

textos:

Advaita-makaranda *O néctar da não-dualidade, de Shri Lakshmidhara Kavi, é um texto que apresenta a lógica da identidade entre jiva, o indivíduo, e Ishvara. Pretende eliminar dúvidas que persistem para o estudante de Vedanta. Cada verso é como uma flor que possui o néctar da não-dualidade que será bebido pelas abelhas-estudantes.*

Shri Dakshinamurti Stotram *belo e profundo texto de Shri Shankaracarya.*

aulas e muitas outras atividades...

Formas de Pagamento

À vista até 15 de abril • R$ 995,00

À vista após 15 de abril • R$ 1.150,00

Parcelado (5/março a 5/julho) • 5x R$ 255,00

Pousada & SPA Vrindávana

www.vraja.com.br

Teresópolis - RJ - Brasil

Mais informações

luciaarieira@hotmail.com

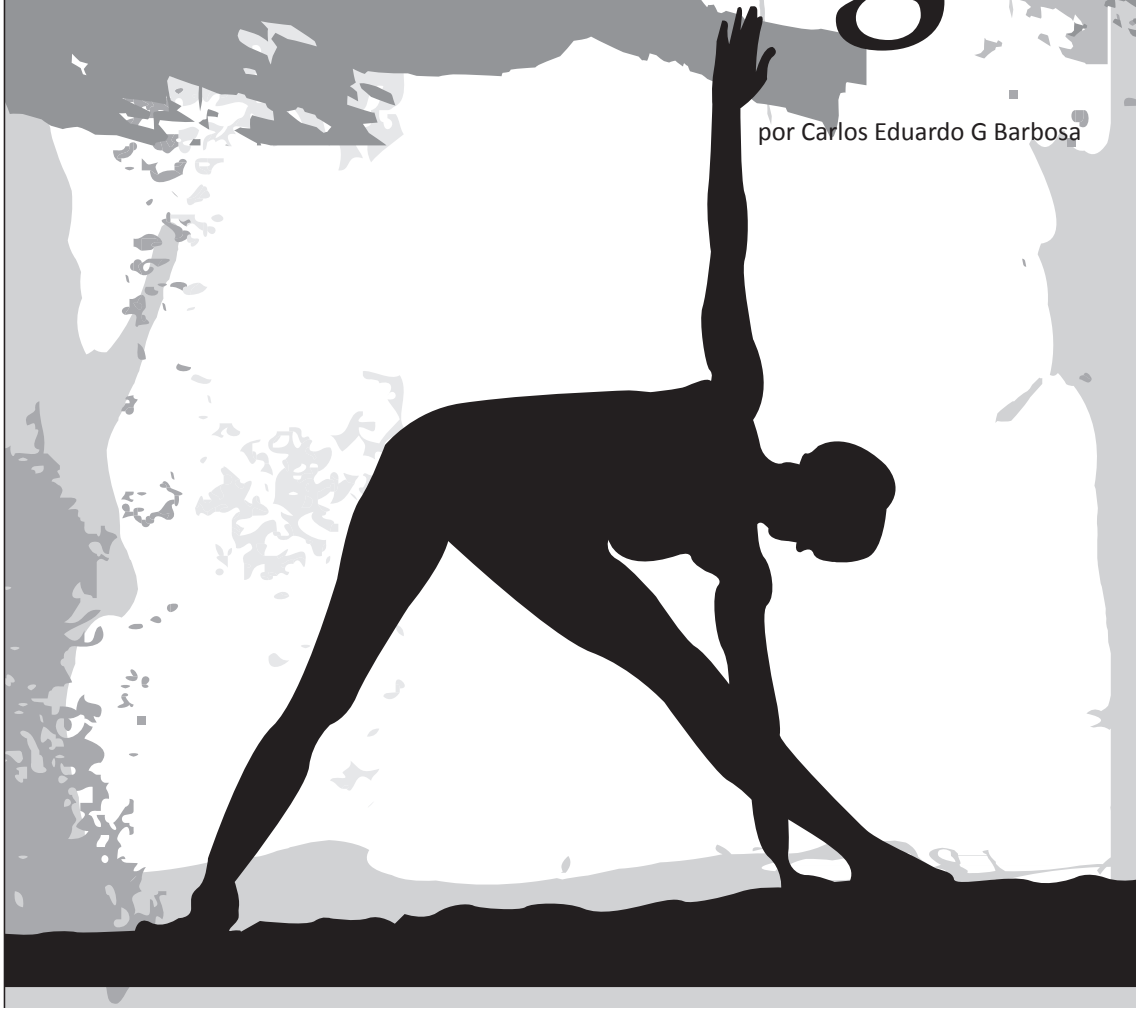
VIDYA-MANDIR

Centro de Estudo

de Vedanta e Sânscrito

Os *āsanas* no Yoga

por Carlos Eduardo G Barbosa



O Yoga chegou ao Ocidente há poucas décadas, mas conquistou nossos corações estressados. Pesquisado com rigor científico desde 1924, o Yoga que aprendemos a praticar revelou-se tão saudável que foi adotado como terapia complementar na recuperação de pacientes, em inúmeros hospitais. Também tem sido utilizado com sucesso como ação preventiva contra o estresse e alguns distúrbios da atenção.

O grande afeto que nutrimos por essa prática nos faz acreditar que tenha sido feita dessa mesma maneira na Índia, por muito tempo. Há uma crença bastante comum entre os praticantes de que o Yoga como conhecemos seria muito antigo, remontando a milênios. Por essa visão idealizadora, os antigos sábios *yogis* são retratados praticando series de *āsanas* (posturas) com grande habilidade, talvez iniciando suas práticas com um vigoroso *sūryanamaskār* (saudação ao sol).

No entanto, o quadro que se descortina na literatura original é bem diferente dessa visão moderna do Yoga. Nascido na época védica, a partir das reflexões das *Upaniṣads* (textos clássicos de Vedānta), o Yoga não menciona qualquer variedade de *āsanas*, senão em tempos muito recentes, talvez a partir do século XIV em obras como a *Haṭha Yoga Pradīpikā*. Ainda assim, em nenhum momento se fala sobre séries de *āsanas*.

Estabilidade e conforto

Se considerarmos desde a criação da doutrina, com os *Yoga Sūtras* de Patañjali (por volta de 400 a. C.) vemos que se atribui ao *āsana* as qualidades do conforto e da estabilidade, conciliando esforço e relaxamento.

O originador do Haṭha Yoga, Gorakṣnātha, diz, na *Siddha Siddhānta Paddati* (séc. XI), que o *āsana* é "a condição de quem alcançou a sua mais autêntica natureza. *Svastikāsana*, *padmāsana*, *siddhāsana*, uma destas é desejável para nela permanecer, para fixar a atenção. Essa é a característica do *āsana* (2,34). Ele apresenta o *āsana* como um ajuste do corpo a uma prática meditativa. Ele é o apoio indispensável para

o *prāṇāyāma* (exercício respiratório), a *mudrā* e o *samādhi* (estado de bem-aventurança), que são os passos seguintes do Yoga, na *Haṭha Yoga Pradīpikā*.

É importante notar que, na *Haṭha Yoga Pradīpikā*, a palavra "*āsana*" não se refere à postura do corpo, mas à conversão do corpo no assento do "eu". O autor também usa a palavra *pīṭha* (assento) no lugar de *āsana*, o que dá uma noção mais precisa da ideia que ele desejava passar. E não há qualquer recomendação para que se pratique todos os *āsanas* ali descritos.

Os textos sânscritos deixam claro que é necessário praticar apenas um *āsana*. Fala-se que existem 84 *āsanas*, ou que há tantos *āsanas* quantas são as espécies de seres viventes (*jātis*). Mas quase sempre explica que se deve buscar um assento confortável (*sukhāsana*), qualquer que ele seja. Nenhum texto antigo indica que seja feito mais do que apenas um *āsana*. A *Maṇḍalabrāhmaṇa Upaniṣad* também sugere apenas que se busque um assento confortável. Já o *Śandilya Upaniṣad* esclarece que quem não puder escolher uma das posturas, deve se colocar em qualquer *āsana* em que seja capaz de se manter confortavelmente. A *Jabālādarśana Upanishad* vai um pouco além e afirma que qualquer *āsana* capaz de conquistar para o praticante a condição de conforto e firmeza pode ser chamado de *sukhāsana* e é recomendável para quem não consegue assentar-se em outra posição.

De onde vem o que fazemos?

Há alguns indícios sugestivos de que a prática de séries de posturas teria origem militar, na ginástica tradicional da Índia – chamada *vyāyāma*. O uso do *vyāyāma* se estende por pelo menos tanto tempo quanto a prática do Yoga meditativo. Essa integração mais recente entre o *vyāyāma* e o Yoga teria se iniciado talvez dentro da

Confederação Maratha, um estado hindu que surgiu no século XVI e que inaugurou o nacionalismo contra o império islâmico Mongul.

Apoiados pelos sacerdotes de tradição tântrica de Bengala, região onde nasceu a seita dos *nāthas*, os criadores do Haṭha Yoga -, os líderes *marathas* teriam adotado o Yoga como uma prática de apoio para os soldados e comandantes de seu temido exército. Dentro do território *maratha* também se desenvolveu uma mistura de ginástica com arte marcial, chamada Mallakhamb, que, por volta do final do século XVIII também se misturou ao Yoga.

Os *marathas*, como os *nāthas*, eram contrários ao sistema de castas, defendiam o uso da língua sânscrita e tiveram sua imagem atacada por grupos internos da Índia, que procuravam caminhos para assumir o poder político. Por essa razão se criou, no início do século XIX, a assertiva de que o Haṭha Yoga era diferente do Rāja Yoga, e que fazia mal à saúde. No início do século XX, Swami Abhadananda recomendava a prática de Haṭha Yoga, contra a propaganda negativa que se estendera ao longo de todo o século XIX. Quando o Haṭha Yoga ganhou espaço no universo da ciência, foi pelas mãos de Kuvalayananda – que havia aprendido Yoga de um campeão de Mallakhamb.

Também o Yoga de Kṛṣṇamacārya, que é a principal fonte de Yoga do Ocidente, se fundamenta na documentação do antigo reino de Mysore, que teve longas e turbulentas relações com os *marathas*. Ali se apresenta um Yoga distante de sua forma original, totalmente confundido com as práticas de Mallakhamb, feitas com o apoio de cordas e postes.

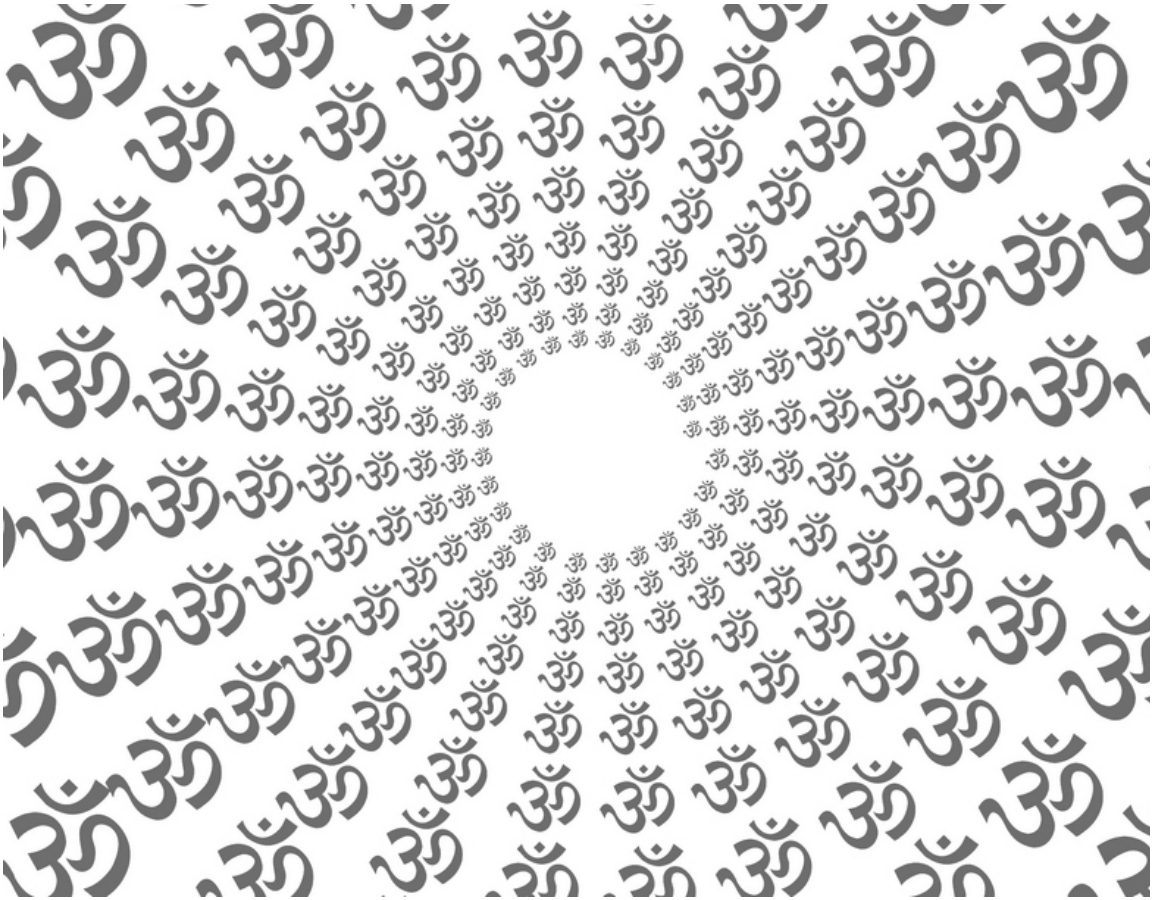
Mudança de foco

Também os nomes de *āsanas* modernos divergem grandemente dos nomes mais antigos criados pelos próprios *nāthas*. Os nomes originais eram alusões a mitos que deveriam ser mentalizados no momento da preparação do espaço

para o *prāṇāyāma* e a meditação. Já os nomes modernos foram inventados para descrever o formato assumido pelo corpo durante a montagem da postura.

Por isso, quando você fizer a sua prática de *āsanas*, lembre-se que, embora eles sejam bastante saudáveis e tragam um grande bem-estar para o nosso corpo, esse não era o benefício primordial que essa disciplina buscava. O objetivo original do *āsana* era dar ao praticante a tranquilidade e a estabilidade necessárias para que ele pudesse manifestar sua verdadeira natureza interior. Tornar-se autêntico, aceitar-se com satisfação, ter uma disposição de caráter firme, sincera e espontânea – isso sim foi o ideal da prática do Yoga muito antes dos *āsanas* tornarem-se tão importantes como hoje acreditamos que sejam.

Carlos Eduardo Gonzalez Barbosa é mineiro de Juiz de Fora, dedica-se ao estudo das culturas da Índia desde 1972. Cursou Sânscrito na Universidade de São Paulo e, desde, 1975, ministra cursos e palestras sobre temas relacionados à Índia, ao Hinduísmo e ao Yoga. Co-autor do "O Livro de Ouro do Yoga" lançado pela Ediouro.



A História do Yoga no Brasil

Este tema deveria ser menos polêmico do que costuma ser. Infelizmente ele não o é, e acredito pessoalmente que isso acontece por dois motivos. Primeiro o caráter não acadêmico (e científico) com que o mesmo foi tratado. Em segundo lugar, e talvez justamente por decorrência do primeiro motivo, a falta de um trabalho de característica séria e científica propiciou a utilização do tema como ferramenta de *marketing* para professores que buscavam se estabelecer profissionalmente. Esta estratégia de *marketing* também parece contar com a possibilidade de que se

contarmos uma mentira, muitas e muitas vezes, ela aparecerá como verdade, até em uma pesquisa superficial no Google, ela também aparecerá como verdade.

Na intenção de minimizar o impacto das inverdades e tentativas de vantagem sobre este assunto, e também preservar o nível mais preciso de informações, retratarei o mesmo da forma mais breve possível, porém apenas citando fontes que tenham o mínimo de independência em relação à informação apresentada, ou que a informação não seja conflitante com outras fontes. Espero, desta forma, estar sendo o mais preciso e científico possível.

Para nos situarmos historicamente, cito algumas referências históricas para nos ajudar. Assim, podemos lembrar que em 1893 Swami Vivekananda impressiona a todos em Chicago, em seu discurso no Congresso das Religiões, assistindo-o estava Sr. William Walter Atkinson (depois: Yogi Ramacharaka). Annie Besant escreveu "Introdução ao Yoga" em 1908, já como presidente da Sociedade Teosófica. Em 1920 foi fundada a *Self Realization Fellowship*, por Paramahansa Yogananda. Em 1924 é fundado o Kaivalyadhama Yoga Institute, por Swami Kuvalayananda, para estudo dos efeitos do Yoga. Na década de 1930 Krishnamacharya ensina em Mysore, onde inicia K. Pattabhi Jois, Indra Devi e B.K.S. Iyengar. Em Setembro de 1933 morre Annie Besant. No final da década de 1930, Elizabeth Haich funda a primeira escola de Yoga da Europa, em Budapeste, que funcionou até 1944, por causa da II Guerra Mundial. Depois do término da guerra, junto com o indiano Selvarajan Yesudian, Haich continua a escola de Yoga em Zurique. Em 1933, Mircea Eliade publicou sua tese, que seria denominada "Yoga, Imortalidade e Liberdade". Em 1936, Swami Sivananda funda a *Divine Life Society*. Em 1946 é publicado o livro "Autobiografia de um Yogue". Indra Devi chega a Hollywood em 1947. Gandhi é assassinado em outubro de 1948, mesmo ano que Swami Sivananda funda a *Yoga Vedanta Forest Academy* em Rishikesh. Em 1953, Elizabeth Haich e Yesudian publicam "Yoga and Sport". Desikachar inicia seus estudos com seu pai, Krishnamacharya, em 1961. Em 1966 Iyengar publica "Luz sobre o Yoga".

Muito bem, com este panorama do Yoga até a década de 1960 podemos voltar nossos olhos para o Brasil. Indiscutivelmente a prática do Yoga no Brasil se inicia com os trabalhos do francês Leo Alvarez Costet de Mascheville (1901-1970), denominado Swami Sevananda, que segundo a própria biografia divulgada pela Ordem que fundou, "Ordem dos Sarvas Swamis", instalou-se no Uruguai em 1932, e de lá, parte em junho de 1952, de jipe e trailer, para uma jornada pelo Brasil. Ele e sua segunda esposa, Sadhana, chegam a Resende, no Rio de Janeiro, em 1953.

Existem informações prévias sobre um grupo de estudo de Lages (SC), que não se encontra registro em documentos oficiais.

Tenho em mãos cópias oficiais dos documentos de fundação do Monastério Amo-Pax, (AMO significa Associação Mística Ocidental) que possui fundação legal em 29 de outubro de 1953 e fundação mística (ou celebração de inauguração, como queira) em 20 de novembro de 1953. Nos documentos de fundação, relata-se até a presença do cão Nero que insistiu em assistir à cerimônia.

Não há nenhum registro anterior de atividades de aulas de Yoga até esta data no Brasil. Em material da própria AMO-Pax, haviam muitos horários de práticas meditativas entre os trabalhos do monastério, mas o material apresenta com especial destaque as práticas de Yoga ministradas por Vayuananda (Juan Carlos Ovídio Trotta). O monastério se dissolve logo no início dos anos 60 e Vayuananda chega a ter um período curto de trabalho na Academia Hermógenes.

A primeira academia de Yoga do Brasil foi fundada por Shotaro Shimada (1929-2009), brasileiro, nascido em Bauru, que inaugurou sua academia em São Paulo, no mês de abril de 1958, e começou a estudar o Yoga através de exercícios respiratórios, e os chamava de "ginástica respiratória", pois sentia certa resistência das pessoas em relação ao termo "Yoga". Seus estudos iniciaram-se com livro do Yogi Ramacharaka, mas já os aprofunda com o aluno médico José Aletto Neto, e na sequência se aproxima do Kaivalyadhama Yoga Institute.

A primeira academia de Yoga do Rio de Janeiro foi fundada por Jean Pierre Bastiou em dezembro de 1958. Ele era francês, chegou ao Brasil em 1952, e se tornou monge da AMO-PAX com o nome de Hridayadasa, posteriormente aprofunda-se no Yoga através dos ensinamentos de Swami Sivananda.

Em 1960, o primeiro livro de Yoga é publicado no Brasil pela editora Freitas Bastos, "Libertação pelo Yoga" de Caio Miranda, com grande sucesso, obra influenciada pela proximidade do autor à Sociedade Teosófica, onde tem o Yoga apresentado por Annie Besant.

Também em 1960 surge o maior sucesso editorial sobre o Yoga do Brasil, hoje, março de 2010 está na sua 53a. edição. Entre autores brasileiros de qualquer área, já seria um livro de venda e repercussão excepcional: "Autoperfeição com Hatha Yoga" do Prof. Hermógenes, que abre a Academia Hermógenes no Rio de Janeiro em 1962. Hermógenes publica seu trabalho a partir de sua experiência de superação de uma tuberculose, estudos de diversos mestres da espiritualidade e principalmente o trabalho de Elisabeth Haich e Selvarajan Yesudian.

Vale lembrar que Hermógenes já era autor e professor anteriormente à publicação de "Autoperfeição com Hatha Yoga", em alguns destes livros alguns princípios do Yoga já eram abordados, são eles: "Iniciação à Nossa História", "A Pergunta Que Ensina" (sobre História do Brasil), "Programa de História, Saltando Obstáculos".

Até aqui temos todas as raízes e pioneiros do desenvolvimento do Yoga no Brasil. É claro que a história poderia continuar com o forte trabalho de expansão feito por Caio Miranda, e descontinuado após sua morte em 1969 (fumava muito e teve problemas pulmonares), seguido por outro tipo de expansão do Yoga feito por Luiz Alvarez De Rose, que não pode continuar seus estudos com Hermógenes e seguiu uma interpretação própria e muito particular de Yoga, além do trabalho de Maria Celeste de Castilho que iniciou seus estudos com Shimada. Quem também iniciou o aprendizado com Shimada foi Maria Helena de Bastos Freire, que está à frente do Centro de Estudos Narayana, fundado em 1966 em São Paulo.

Porém, o desenvolvimento deste texto para o detalhamento destes outros trabalhos escaparia do objetivo de explicar as principais raízes do Yoga no Brasil, e criaria a necessidade de muito mais explicações e pesquisas.

Vitor Caruso Jr. é professor de Yoga e meditação, administra o Espaço Hermógenes de Curitiba. É um dos fundadores do Ciência Meditativa www.cienciameditativa.com entidade que organiza os Congressos Brasileiros de Meditação.

Referências Bibliográficas fundamentais

"A Ioga do Mestre e do Aprendiz", de Shotaro Shimada e Wagner Carelli
"Autoperfeição com Hatha Yoga", de José Hermógenes
www.yoganarayana.com.br
www.orion.med.br
en.wikpedia.org
Monastério AMO-Paz Ashram de Sarva-Yoga e Monastério Essenio
Acervo de entrevistas pessoais com Shimada, Hermógenes, Maria Celeste Castilho, Pedro Kupfer e André De Rose

Instituto
Anauê-teiño®
Arte e Ciência em Desenvolvimento Humano

Yoga | Reiki | Renascimento
Programação Neurolinguística
Massagem Reparentalizadora
Constelações Sistêmicas Familiares
Segundo Bert Hellinger

- **Formação, Grupos Terapêuticos, Atendimentos Individuais**

www.anaueteino.com.br

Tel 41 3233 6409
Rua Cons. Laurindo, 809/709 Centro - Curitiba PR

Yoga Educação

Educando o ser humano para o autoconhecimento

Coordenação Maurício Salem

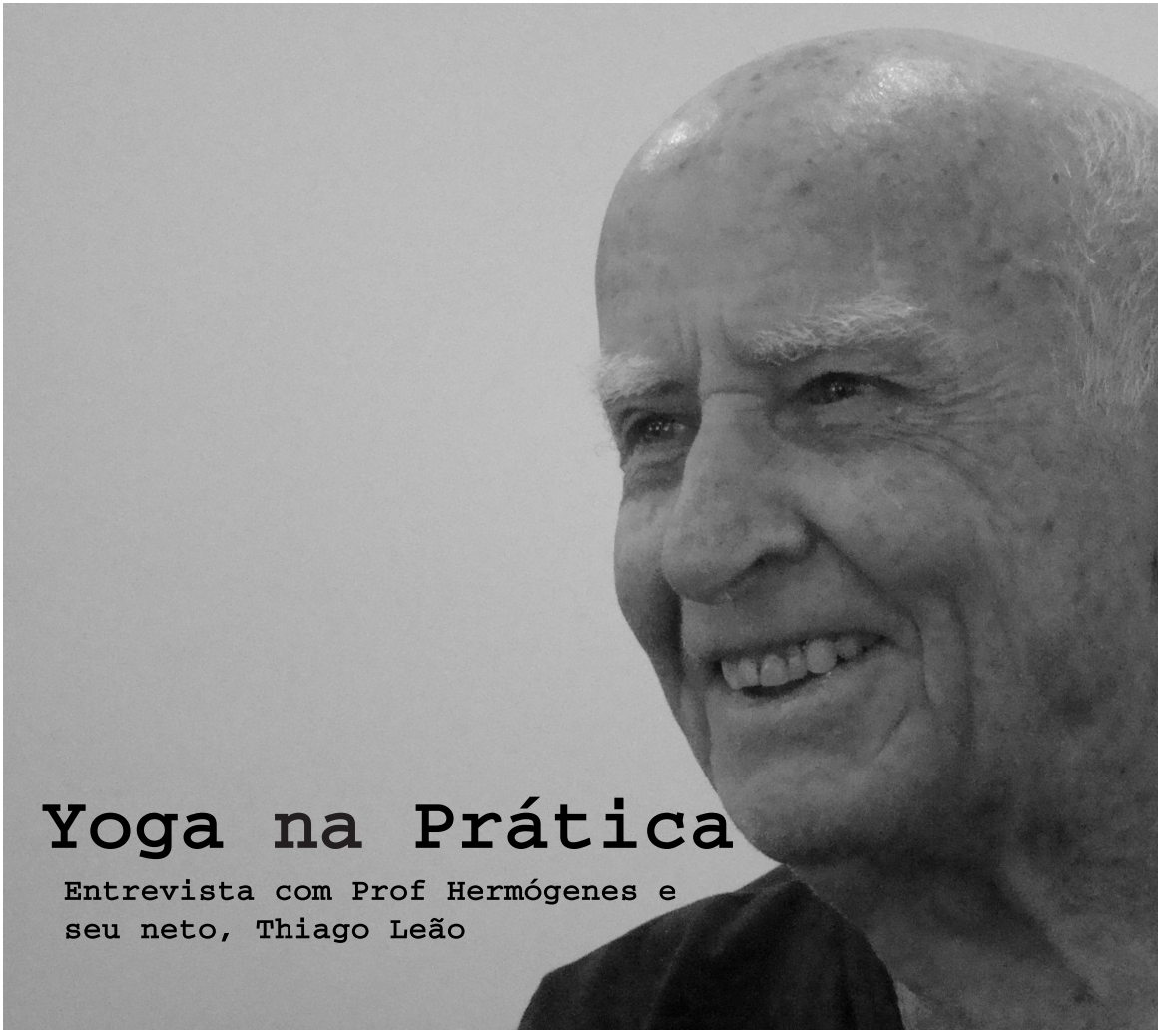
*** Artigos e pesquisas * Aulas * Calendário * Cursos livres * Palestras * Viagens ***

Aulas e formação em Yoga do Riso
Turmas pelo Brasil

Curso básico de formação e aprofundamento em Yoga e meditação. Turma 2010
Rio de Janeiro RJ

Formação em Yoga para crianças e adolescentes.
Turmas pelo Brasil

Saiba mais acessando
www.yogaeduc.com.br
contato@yogaeduc.com.br



Yoga na Prática

Entrevista com Prof Hermógenes e seu neto, Thiago Leão

Nós tentamos fugir das perguntas sobre a importância do Yoga na vida do professor Hermógenes e sobre a sua significância no mundo do Yoga no Brasil. Acreditamos que esse fato já está evidente para todos. Nosso intuito com essa entrevista foi bater um papo com o professor Hermógenes e com Thiago Leão sobre qual eles acham que é a importância do Yoga hoje, como ferramenta transformadora, ética e política, qual o papel do professor de Yoga e quais os caminhos que o Yoga pode tomar daqui para a frente.

O que é praticar Yoga para o Sr. hoje?

Hermógenes: Yoga é um estilo de vida. Assim como a gente vive sem suspender a vida, precisamos viver 24 horas como *yogis*, se cuidando holisticamente, se observando, se corrigindo, se completando, se realizando, até chegar até a autorealização.

Dentro desse processo de realização, qual a importância dos Yamas e Niyamas na vida e na prática de um yogi?

Hermógenes: *Yamas* e *Niyamas* são essenciais, se nós vemos o Yoga na sua capacidade de promover a saúde, o bem estar, a dignidade e a saúde humana.

O Sr. Acha que há dentro do Yoga jogos políticos e em que medida essa "política"se diferencia da política comum partidária?

Hermógenes:
Os comportamentos variam de acordo com a busca realizada. Mas não há grandes diferenças, é basicamente a mesma coisa.

Então existe uma falta de compreensão sobre o que

são os Yamas e Niyamas e a sua importância na vida?

Hermógenes: *Yamas* e *Niyamas* é o essencial, a porta de entrada. Mas os políticos se manifestam tanto na vida pública quanto também no que eles chamam Yoga, no que eles CHAMAM Yoga.

Qual é o objetivo do Yoga para o senhor?

Hermógenes: O termo já nos diz. Yoga vem do *Yuj*, é a busca de uma

"Yoguin é aquele que sacraliza tudo o que faz, tudo o que sente e deseja, tudo o que diz e planeja."

união, reaproximar o que estava separado. É re-unir, essa é a compreensão do Yoga.

Houve algum momento em que o senhor deixou de acreditar no Yoga?

Hermógenes: Não, não. Eu sabia que os políticos do Yoga, do parlamento, seriam vencidos. Porque Yoga é a busca de Deus. É a busca da união com Deus. Da re-união com deus. Isso não pode se perder pelos golpes dos "políticos". A minha experiência é muito longa. Eu passei horas de preocupação, mas era restaurada a minha fé pelos fatos que meditava, que observava, que aprendia de novo.

O Sr. acha que esses "jogos", "intrigas" que o Sr. fala, naquela época, que o Sr. começou a ensinar, eram piores do que hoje?

Hermógenes: Continue...

Thiago: Tem um caso que ele conta, que uma vez ele foi fazer uma palestra num clube, no início né, e cortaram o microfone dele (risos). Outro professor conhecido na época mandou cortar a eletricidade do lugar.

"Na palheta do Grande Artista não há somente as cores claras."

Hermógenes: eu tinha me esquecido (risos).

Thiago: Acho que uma das grandes qualidades do vovô é essa. Apesar de ter sentido na pele várias coisas nesse sentido, ter deixado passar sabe, não ter reagido, não ter entrado na picuinha. Deixa a pessoa latir que um dia ela vai cansar e a caravana vai continuar.

"O espantalho não agride os pássaros, mas consegue proteger a plantação."

Hermógenes: Onde tem ser humano tem intrigas, tem "egoesclerose".

A busca pelo Yoga hoje é muito diferente da busca pelo Yoga há 40 anos atrás, quando começou a ensinar?

Thiago: naquela época o Yoga era muito pouco conhecido e as pessoas buscavam muito pela questão da saúde, da tranquilidade, só do *stress*. Hoje em dia, não só pela quantidade de bons professores e bons livros, os buscadores procuram se aprofundar. Eu acredito que tem muita gente séria no Yoga buscando mesmo a libertação final. Lógico que tem também aventureiros e pessoas que chegam só pela questão da saúde.

Porque o que nós vemos hoje é uma moda do Yoga, né?

Thiago: Também, mas a moda é o geral. O Pedro até colocou isso no artigo dele dos Cadernos.
90% é da moda, mas se você buscar professores e buscadores sérios, a quantidade que tem hoje é maior do que tinha na época dele. Porque o Yoga cresceu muito e abrange mais pessoas. O Yoga modismo vai passar. O

Yoga é milenar. Então já tiveram várias modas. Nos anos 70, na época dos *hippies* era moda. Depois ficou um pouco esquecido, e passou. E agora vai acabar tendo uma seleção sabe, que vai acabar ficando quem está mais interessado, quem realmente está desenvolvendo um bom trabalho. O modismo vem e vai, mas essa tradição mesmo, a coisa séria, a busca, a libertação, sempre vai vencer no final.

Em que áreas o conhecimento do Yoga poderia avançar com novas reflexões, pesquisas e realizações? Porque quando o SR. começou a escrever, como o SR. mesmo diz, foi um pioneiro em todos os sentidos, não só por escrever sobre Yoga, mas por escrever sobre Yoga relacionando com a medicina e toda aquela riqueza contida no "Autoperfeição com Hatha Yoga". Em quais áreas o senhor acha que os estudos serão desenvolvidos nos próximos anos?

Hermógenes: Acho que Dyana Yoga pode trazer um raio de luz para a gente ver o objetivo do Yoga com mais claridade, com mais nitidez, começando com *Yamas* e *Niyamas*. Não sei ainda o que se pode esperar. Mas muito será desenvolvido na área de saúde e de educação. Eu exerci isso na escola militar do Rio de Janeiro, eu era professor de historia, de filosofia. Mas todas as minhas aulas eram um diálogo e eu levava as pessoas a pensar sobre questões ligadas ao Yoga.

Thiago: Ele tentou colocar livros que continham a filosofia *yogika* dentro de livros didáticos da prefeitura e na época ele percebeu que era meio que uma máfia ali que controlava. E meio que barraram porque era algo que libertava as pessoas, fazia pensar de uma outra maneira.

Hermógenes: desconcertava!

Thiago: ainda mais numa época de ditadura militar, falar sobre ética, sobre todas essas coisas. Sai Baba fala uma coisa interessante, que o mundo não carece de educação. Se a gente pegar esses grandes políticos, esses casos de Brasília, de desvio de dinheiro, esses caras tem PhD em Haward, Cambridge, eles são

super doutores, o que falta na educação é o caráter.

Hermógenes: Que vem a partir da ativação dos valores humanos. Então é fundamental o Yoga entrar na educação como um código de conduta, de ética, de valores humanos.

Que caminhos o Yoga pode tomar no futuro?

Hermógenes: Não podemos continuar vendo o Yoga como os mestres tradicionais indianos vêem. Eles vem de uma cultura muito diferente da nossa. Eu como tradutor, procurei usar uma linguagem brasileira, os meus trabalhos têm essa tendência, facilitar a aceitação da proposta do Yoga. Então não podemos ficar pensando em termos sânscrito a vida toda. Yoga é educação, Yoga é medicina. Se a gente tiver essa visão, a gente pode comunicar o Yoga a quem já está no caminho ou a quem ainda não está.

Thiago: O vovô sempre colocou o "Yoga para quem pode" e o "Yoga para quem precisa". Então eu acho que 100% da população brasileira precisa de Yoga. Só que tem "o Yoga para quem pode" também, os professores que se aprofundam em sânscrito, em estudo, em tradição, tem o seu papel importantíssimo porque seguem fielmente uma linha, uma tradição. Isso é importantíssimo para os buscadores mais profundos, para os professores aprenderem diretamente da tradição, da linha dos mestres. Mas na hora de passar isso para o aluno é preciso ter essa diferenciação, qual aluno que está ali para se aprofundar na filosofia, na tradição, ou qual aluno está ali porque sofre, porque tem dor, porque é angustiado, porque precisa de um alívio. Os dois têm o seu papel, mas eu acho que o papel mais importante do Yoga no Brasil é ajudar a pessoa que sofre.

Hermógenes: Foi esse trabalho realmente que sempre me motivou e que acabou me levando a uma metodologia diferente.

Thiago: Ele abriu mão um pouco da prática dele, pessoal, para ajudar as pessoas, de uma maneira genérica, para a população no geral. Quanta gente que o vovô não levou para o caminho do Yoga?

Qual é o papel da poesia dentro do seu trabalho?

Hermógenes: Eu contemplo resultados e tenho a convicção de que há um potencial terapêutico na poesia, claro que a poesia com fundamento no Yoga. Uma poesia baseada na profundidade do conhecimento. Essa poesia comunica alguma coisa porque vai na profundidade do coração do outro. Eu gostaria muito que os Cadernos de Yoga usassem poesia. Grandes mestres usaram a poesia, Tagore, Krishnamurti, Shivananda, Jesus, o quanto falou em parábolas. Todos perceberam que a forma lúdica leva ao despertar espiritual. Toda tradição está montada em historinhas que nos fazem entender uma verdade. Resultados aparecem com poesia que eu nem sei explicar, nem a pessoa. Notoriamente tem a história do Jackson Antunes que uma poesia mudou a vida dele. Uma poesia minha muito curta mudou a maneira dele de encarar a vida. E ele fala publicamente em eventos que o que salvou a vida dele foi uma poesia de poucas linhas.

Qual é o papel do professor de Yoga nos dias de hoje?

Hermógenes: Estender a mão a quem precisa, o ignorante, o doente, o normótico. A normose é a doença de ser normal, de querer sempre ficar imitando os outros para querer ser aceito. Eu não quero ser normal, a humanidade é pobre, a humanidade é cega. O papel do professor de Yoga é des-iludir.

Thiago: O meu avô diz que fundou uma religião nova, a Igreja Universal do Des-ilusionismo, só que ninguém entra na Igreja, nem ele mesmo consegue, não tem devoto ainda. Nem todo mundo quer ser des-iludido, porque tem o conforto da ilusão.

Hermógenes: O professor de Yoga deve funcionar como um farol, para afastar as sombras, tem que ser um difusor do amor, tem que educar a sociedade para os valores humanos, com o culto da verdade, da retidão, da paz, do amor.

O Sr. Sente carregar uma responsabilidade muito grande pelo que o Sr. representa no mundo do Yoga?

Hermógenes: No início eu tive a preocupação de rebater qualquer proposta de que eu era um ser diferente, mensageiro de qualquer coisa. Sempre me coloquei aqui, para falar a quem está aqui comigo. Sou medíocre que quero ajudar outros medíocres. Com o tempo, foram tantos os sinais de que coisas muito interessantes aconteciam com os meus leitores, não os meus alunos, os meus LEITORES. E eu comecei a aceitar que os necessitados me olhassem como alguém com um valor diferente. Porque eu passava a ser um elemento na recuperação do normótico. E agora, com a experiência de quase 50 anos, me faz acreditar que eu trouxe um recado valioso e que eu fui talvez conduzido, conduzido por Deus, não sei, conduzido a me comportar bem com toda a responsabilidade.

O Sr. hoje vê a sua importância muito mais como um escritor do que como um professor.

Hermógenes: Eu sou um escritor funcionando como um professor ou sou um professor funcionando como escritor, entendeu? Eu escrevi poesias em estado potencial, fui um escritor.

Thiago: Desde o início ele viu quanto o livro rompe barreiras físicas. Tem milhares de casos de pessoas no interior da Amazônia, na Argentina, em Portugal, nos Estados Unidos, pessoas que têm contato com os livros dele, que fisicamente nunca o viram, mas consideram o professor de Yoga deles o professor Hermógenes. Então, o livro expande de uma maneira que nós não temos controle. Tem o caso do presidiário de Natal que teve contato com o livro do vovô, começou a praticar e a ensinar a outros presos, então ele mudou a sua vida sozinho com o livro. Depois o vovô foi conhecê-lo. O livro tem esse poder todo.

As pessoas sem vê-lo, tem uma intimidade com o Sr. pelas suas obras.

Thiago: Eu diria que ele seria um ótimo escritor em qualquer área, pelo jeito que ele escreve, muito próximo do leitor, sem termos difíceis.

Hermógenes: No Rio de janeiro um advogado com muito dinheiro

(silêncio) vou contar uma piada antes, depois eu conto a história: dois advogados estavam na sala onde trabalhavam, no centro, e um falou para o outro: "Joaquim, vamos tomar alguma coisa". O amigo responde: "De quem?". (risos) Mas voltando a história, um advogado vitorioso ficou tão encantado com a leitura que fez dos meus livros. Ele leu toda a minha literatura e foi tomando nota das frases que mais gostava e formou um volume enorme de frases. Agora a Record assinou contrato com ele e comigo para publicar esses livros. Serão publicados vários livretos, cada um com um tema. Livros pequenos de capa dura, uma coleção.

Thiago: Sobre a questão do modismo do Yoga. Uma coisa que acontece muito aqui no Brasil e a gente precisa ter um pouco de cuidado é a questão dos cursos de formação. Hoje o vovô brinca que tem mais professor do que aluno. As pessoas se tornam professores em um mês, entendeu, em aulas pela intenet. As vezes o vovô brinca que hoje a pessoa não dá pra nada, ou seja não passou num concurso público, não é bem sucedido empresarialmente, ah, então vou fazer Yoga, porque é mais fácil. E aí cai na questão da regulamentação, que é um problema no Brasil. Nós temos muitas pessoas mal amadurecidas no Yoga. Hoje em dias as pessoas ligam para a Academia Professor Hermógenes e perguntam: "vocês formam professor de Yoga", sem nunca terem feito uma aula de Yoga. As pessoas não querem ser alunos, elas querem ser logo professores.

Hermógenes: Quando eu iniciei eu via o poder que estava nas minhas mãos com este conhecimento e vi o público necessitado. O livro fez sucesso, eu comecei a receber pedidos para dar aulas. "Por que você não faz uma academia para ensinar Yoga". E surgiu essa questão em mim, de vender Yoga. Yoga não pode ser vendido, vender Yoga é traição. Surgiu essa ideia e me conduziu até agora. Então, para

mim, foi permanente a doação, a renúncia, o desprendimento, eu não posso vender Yoga. Thiago, conte a história da academia.

Thiago: Ele relutou muito em abrir a academia, ele deu aulas na garagem para uns amigos. Até que um aluno dele empresário disse que alugaria uma casa para ele dar aulas, nem que fosse de graça, para que ele passasse o ensinamento. Assim começou, ele bancou os primeiros meses e tudo. E aí depois se viu que o necessário era que os alunos pudessem contribuir, como acontece nos *Aśrams* da índia. Só que no Brasil a gente não tem essa cultura de doação, então se cobrou como se é até hoje. Hoje a Academia é uma empresa, né, com todos os encargos. Hoje cobramos um valor, mas gostaríamos que fosse menos, mas infelizmente temos um governo que tem altos impostos. Mas a academia se paga. O vovô vive hoje na casa dele alugada, não tem apartamento próprio, a academia não é própria. Ele não tem carro. Quer dizer, ele a vida inteira buscou contribuir, nunca acumulou nada. O que vinha para ele, ele passava para os outros, ele é coronel do exército então tem uma pensão, e ele estava sempre ajudando família ou não família que precisasse. Então tem a questão de vender o Yoga, hoje em dia muitas pessoas buscam o Yoga para serem bem sucedidas, empresários, e isso acaba deturpando um pouco o objetivo final. E os professores acabaram percebendo que esses cursos de formação eram uma renda mais segura e virou uma indústria, né? É preciso retomar o Yoga para todo mundo, o Yoga no Brasil está muito caro. Além disso, no Yoga há professores mal intencionados, que querem manipular, que querem levar os alunos ali numa seita, numa coisa fechada, numa coisa escura e que ganham muito espaço, até mesmo por ter uma visão empresarial boa ou por se associar a empresários, não sei, mas que expandiram pelo Brasil inteiro uma coisa que a gente sabe que não é Yoga. E que muita gente está iludida. O Yoga precisa que a gente divulgue mais a obra do professor, os livros do professor, muito pela questão da ética também, pois sabemos que ele tem um trabalho de mais de 40 anos comprovado e que não fugiu da ética, do caráter. Então é um dever meu divulgar esse trabalho.

"Somente quando o homem descobre que nada é seu, só então é que passa a ser dono de tudo."

É você falar isso, porque existe dentro do Yoga pessoas que mesmo não tendo criado uma seita, vêem o Yoga como negócio e trazem a lógica de negócio para dentro do Yoga e acaba uma pessoa tentando passar por cima do outra, uma querendo mais espaço do que a outra. Nós vemos isso com muita evidência dentro do Yoga.

Tiago: Uma coisa que me decepcionou quando eu comecei a estudar mais e acompanhar o vovô é ver que no Yoga tem muito lobo em pele de cordeiro, tem muito professor rindo ali falando de *ānanda* e está ali com outros objetivos. É triste, a gente pensa que no Yoga a gente estaria num outro mundo, mas onde há ser humano há essa vaidade, essa briga.

"O que é verdadeiramente espiritual não é vendido às multidões a preço de liquidação."

O que é a velhice para o SR. e como o Yoga pode ajudar nesse processo?

Hermógenes: Deixe eu ganhar experiência nesse processo para eu poder responder. (risos) Só tenho 89.

"Se você tem uma longa e árdua viagem a fazer não se esqueça de preparar o animal que vai transportá-lo. Por falar nisso, você vem cuidando do seu corpo?!"

O Sr. Tem medo da morte?

Hermógenes: Eu acho que não, mas também acho que sim, não tenho certeza não. Mas eu tenho uma compreensão de que a morte ajuda.

Qual mensagem o Sr. Gostaria de deixar para as novas gerações de *yogis* do Brasil?

Não somente você que pratica Yoga, mas você que vive num mundo agressivo, você necessita se proteger contra a des-esperança. Yoga é o caminho mais eficaz para isso. Pratique Yoga para superar, para suprimir o sofrimento. Para descobrir a verdade, para se libertar da ilusão. Para conquistar a felicidade. Pratique Yoga, não é uma seita, não é uma religião, é uma re-ligação com a sua grandiosidade de ser. Mantenha-se no caminho. Feche os ouvidos às propostas pouco inteligentes, maldosas. Não perca a esperança, não pare de praticar e esteja com deus todo o tempo. Ele está no seu coração e a maneira mais fácil de você chegar a ele é repetir o seu santo nome. Ele tem mil nomes e não tem nenhum. Escolha o que mais você aprecia. Ofereça a Deus tudo o quanto fizer ou deixar de fazer, ofereça a Deus. Deus está com você, afaste a ilusão e você se deslumbrará com a infinitude do eterno. Minha despedida é *namaste*. Deus em mim, saúda Deus em você. Deus em mim ama Deus em você.

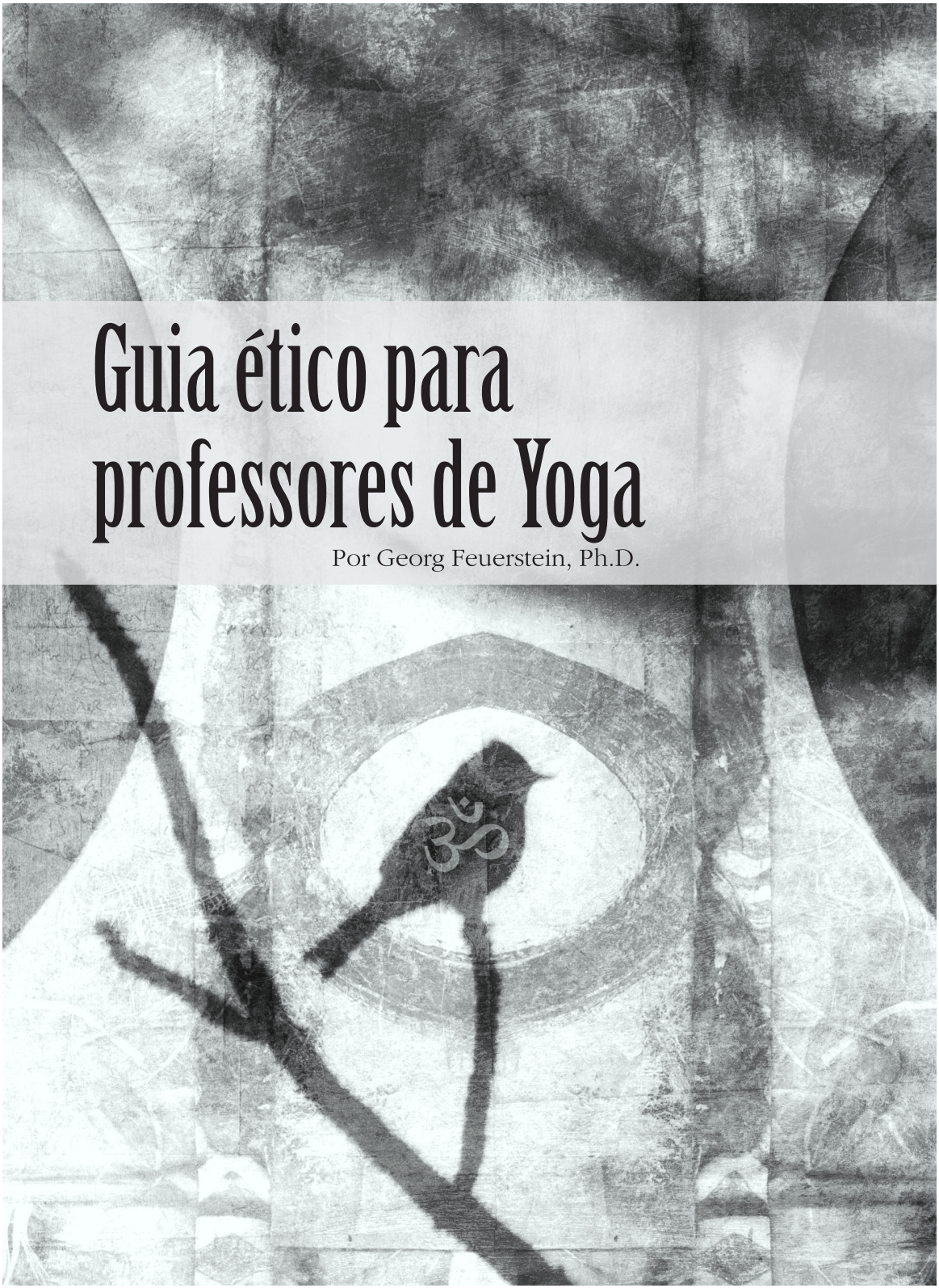
Participaram da elaboração das perguntas desta entrevista:
Goura Nataraj, Mahamuni Das, Rodrigo Gomes Ferreira, Tales Nunes e Christine Gabler.

Estavam presentes na entrevista:
Professor Hermógenes, Thiago Leão, Christine Gabler e Tales Nunes.

As frases em destaque nesta entrevista foram retiradas do livro:
"Yoga, caminho para Deus", de Hermógenes.

Guia ético para professores de Yoga

Por Georg Feuerstein, Ph.D.



Como um caminho integrado de vida, Yoga inclui padrões éticos (tradicionalmente chamados "virtudes") que qualquer ser humano dotado de razão acharia em princípio aceitável. Alguns destes padrões, conhecidos em sânscrito como *yamas* ou "disciplinas", são codificados como primeiro membro no caminho de oito passos de Patañjali. De acordo com o *Yoga Sūtra* de Patañjali, esta classificação prática é composta pelas cinco seguintes virtudes: não violência (*ahiṁsā*), verdade (*satya*), não roubo (*asteya*), castidade, moderação dos sentidos (*brahmacarya*), e abstenção de ganância e da necessidade de acumular (*aparigraha*).

Em outras escrituras chaves do Yoga, mais princípios éticos são mencionados, incluindo, bondade, compaixão, generosidade, paciência, disposição em ajudar, perdão, pureza e assim por diante. Todas estas são virtudes que nos conectam com um "bom" caráter e que são demonstradas em um grau superlativo nas vidas dos grandes mestres de Yoga.

Assim, parece apropriado para os professores de Yoga atuais esforçarem-se para conduzir suas vidas em consonância com os princípios éticos do Yoga, particularmente porque os professores têm uma grande responsabilidade para com seus alunos e deve ser esperado que reflitam os altos padrões éticos adotados no Yoga. Ao mesmo tempo, devemos conhecer as complexidades de nossa sociedade contemporânea, o que faz necessário adaptar apropriadamente ao nosso contexto os padrões éticos originalmente designados para as condições da Índia pré-moderna. Precisamos, também, ter consciência da atual crise ambiental e adotarmos um estilo de vida sustentável.

O guia a seguir é proposto como uma adaptação razoável desses valores para nossa situação moderna, sem perder de vista o autêntico conhecimento da sabedoria contida na herança do Yoga:

1. Os professores de Yoga entendem e apreciam o fato de que o ensino do Yoga é um esforço nobre, enobrecedor e os conecta a uma longa linhagem de honoráveis professores;

2. Os professores de Yoga comprometem-se a praticar Yoga como um estilo de vida, que inclui adotar os princípios morais fundamentais e tornar esse modo de vida ambientalmente sustentável ("Green Yoga");
3. Os professores de Yoga estão comprometidos a manter padrões impecáveis de competência profissional e integridade;
4. Os professores de Yoga dedicam-se a um estudo direto e contínuo da pratica do Yoga, em particular aos aspectos teóricos e práticos da linha de Yoga que eles ensinam;
5. Os professores de Yoga comprometem-se a evitar o abuso de substâncias que causam dependência, e se por alguma razão eles sucumbirem à dependência química concordam em interromper o ensino até que estejam livres novamente da droga e/ou abuso de álcool. Eles farão tudo a seu alcance para permanecer livres, incluindo se submeter a um tratamento de grupo de apoio;
6. Os professores de Yoga abraçam o ideal de sinceridade ao lidar com seus alunos e outras pessoas, inclusive ao apresentar a sua experiência de cursos e de ensino de Yoga;
7. Os professores de Yoga comprometem-se a promover o bem-estar físico, emocional, mental e espiritual de seus alunos;
8. Os professores de Yoga, especialmente aqueles que ensinam Haṭha Yoga, abstêm-se de dar conselhos médicos ou conselhos que possam ser interpretados como tal, a não ser que eles tenham as qualificações médicas necessárias;
9. Os professores de Yoga estão abertos a ensinar a qualquer aluno, independente da raça, nacionalidade, gênero, orientação sexual e social ou *status* financeiro;
10. Os professores de Yoga estão dispostos a aceitar alunos com limitações físicas, contanto que eles tenham a habilidade de ensinar apropriadamente a esses alunos;
11. Os professores de Yoga concordam em tratar seus alunos com respeito;

12. Os professores de Yoga nunca imporão sua própria opinião aos alunos, mas, preferivelmente apreciarão o fato de que cada indivíduo tem o direito a ter o seu ponto de vista, suas ideias e crenças. Ao mesmo tempo, os professores de Yoga devem comunicar a seus alunos que a prática de Yoga visa alcançar um nível profundo de transformação na personalidade humana, incluindo atitudes e ideais. Se o aluno não estiver aberto à mudança ou se as opiniões do aluno ou da aluna impedirem seriamente o processo de comunicação dos ensinamentos *yogikos*, então o professor de Yoga estará livre para abrir mão de trabalhar com aquele indivíduo e, se possível, encontrar uma forma amigável na dissolução do relacionamento de ensino;
13. Os professores de Yoga estão de acordo em evitar qualquer forma de assédio sexual a alunos;
14. Os professores de Yoga desejando entrar em uma relação sexual consensual com um aluno atual ou antigo, deverá buscar conselho imediato de seus pares antes de realizar qualquer ação. Isto é para assegurar que o professor em questão está suficientemente ciente sobre a sua motivação;
15. Os professores de Yoga fazem todo o esforço necessário para evitar a exploração da confiança de seus alunos e seu potencial de dependência, e em vez disso encoraja os alunos a encontrarem a sua liberdade interior.
16. Os professores de Yoga conhecem a importância do contexto adequado para o ensino e estão de acordo em evitar ensinar de uma forma descuidada, o que inclui observar o decoro próprio dentro e fora da sala de aula;
17. Os professores de Yoga empenham-se em praticar a tolerância para com outros professores de Yoga, escolas e tradições. Quando a crítica precisar ser feita, esta deverá ser realizada com imparcialidade e com foco nos fatos.

O guia ético acima não é tão extenso, e o fato de uma conduta dada não ter sido abordada não implica algo sobre a natureza ética ou não ética desse comportamento. Os professores de Yoga devem

se esforçar, com o melhor de suas habilidades, para respeitarem e aderirem à conduta ética *yogika* tradicional, bem como respeitarem as leis atuais de seu país ou estado.

Para uma explicação mais detalhada da ética do Yoga, leia o livro "As Virtudes do Yoga", de Georg Feuerstein da Editora Pensamento.

Texto extraído do site
www.traditionalyogastudies.com

Tradução
Zulena Augusta

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga: anuncios@cadernosdeyoga.com.br

Bahia

Yoga Santosha :: Adrian Vilas Bôas
Hatha Yoga, Cursos, retiros, formação e aulas.
Rua Ilhéus, 258 - Parque Cruz Aguiar
Rio Vermelho - Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

Ceará

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Carlos Vasconcelos, 919
Aldeota - Fortaleza, CE
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Paraná

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua Jacarezinho, 363
Mercês - Curitiba, PR
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Anauê Teinô
Rua Cons. Laurindo, 809/709
Centro
Curitiba
Fones: 41 3233 6409
http://www.anaueteino.com.br/

Rio de Janeiro

Academia Hermógenes de Yoga
R. Uruguaiana, 118 - cobertura - Centro
Gávea - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2224-9189
www.profhermogenes.com.br

Santa Catarina

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC
Fones: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Núcleo de Yoga Pádmáshram
Hatha Yoga, Yoga para Gestantes e Yoga Infantil
Práticas em cidades da região
Rua Carlos Gomes, n°39 - sala 02
Rio do Sul - Santa Catarina
(47)35335286 - 88384253
adriane.kassis@uol.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Prana e Yoga
Rua 910 n 599
Balneário Camburiú SC
Fones: (47) 3363 1905
contato@.pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44
Centro - Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

São Paulo

Aruna Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711
Paraíso - São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91
Taquaral - Campinas, SP
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223 (Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
Rua Grécia, 462 – Jd. Europa
São Paulo, SP – 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Ananda-Centro de Estudos
Rua Voluntários da Pátria,3314-Santana
São Paulo-SP
Fone:(11)2977-6138
cristinayoga@uol.com.br
www.yogaananda.com.br

Minas Gerais

Satyananda Yoga Center
Rua Santo Antonio do Monte, 88
Bairro Santo Antônio - BH/MG
Fone: (31) 3296-2869
www.satyanandayoga.com.br
bihar@satyanandayoga.com.br

Yoga é união e liberdade

ALIANÇA DO YOGA

A Aliança do Yoga é uma organização autônoma e sem fins lucrativos. É um fórum representativo de escolas de Yoga aberto a todas as tradições, instituições e organizações, bem como a profissionais independentes. A Aliança é um veículo para unir e ao mesmo tempo garantir a autonomia e a liberdade daqueles que ensinam e trabalham com Yoga.

Junte-se a nós! *Namastê!*

www.aliancadoyoga.com.br

Simbolismo Védico
e autoconhecimento

por Patrick L. S. van Lemmeren

Tripura Samhāra

A Destruição das Três Cidades dos a*suras* por Śiva

Dentre todas as divindades hindus, Śiva é uma das mais conhecidas e cultuadas. Seus devotos, chamados *śivaistas* ou *śaivas*, formam atualmente um dos dois maiores grupos devocionais da Índia, comparável apenas aos *vaiṣṇavas*, devotos de Viṣṇu. Sendo o terceiro membro da *trimūrti*, a trindade hindu, Śiva está relacionado com o poder de dissolução das formas, estando fortemente ligado ao conceito de ascese e disciplina. Por este motivo, é muito querido por *yogis* e renunciantes.

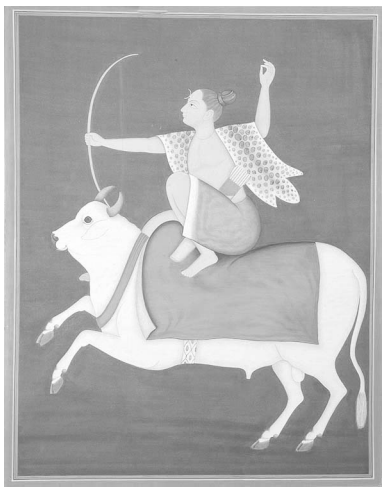
Nos *Vedas*, Rudra é uma divindade poderosa, associada às grandes tempestades, à fúria e à destruição do universo, além de ser exaltado como aquele que trás várias curas e abençoa todos aqueles que se lembram dele. Muitas vezes é descrito como dourado, brilhante como o ouro e o raio, e frequentemente é associado com Agni, o Fogo. De fato, o fogo é aquele que mais destrói, uma vez que não apenas elimina uma forma para que outra surja, mas dissolve totalmente a forma, deixando apenas cinzas como resultado. Este simbolismo é bastante forte, e permanece até hoje nas várias histórias de Śiva, nome pelo qual Rudra é mais conhecido na literatura mais recente.

A história de *Tripura Samhāra* é uma das mais antigas de Śiva, aparecendo nos *Vedas*, no *Mahābhārata* e em diversas *Purāṇas*. Seu simbolismo é um dos mais belos dentro da mitologia hindu, e exalta Śiva não apenas como um grande herói, mas também como

o próprio Īśvara, o Todo, e Brahman, o Ser Absoluto, presente no coração de todos os seres.

Dentre os diversos nomes de Rudra, encontra-se Śarva, o arqueiro. Śiva é bastante conhecido por portar uma grande arma chamada Triśūla - tridente. Contudo, sua arma mais importante é seu arco, chamado Pināka, também chamada Pāśupāta. Diversas são as histórias onde Śiva executa grandes proezas com esta arma, que são lembradas e recontadas em várias escrituras. No *Rāmāyaṇa*, é dito que o rei Janaka casaria sua filha Sītā com aquele que fosse capaz de erguer e montar Pināka, o arco de Śiva, que havia sido recebido pelo rei devido a seus méritos. Rāma não apenas foi capaz de erguê-lo, mas tamanho era seu poder que o arco quebrou em suas mãos. O estrondo ressoou por todo o universo, e todas as criaturas tremeram. No *Mahābhārata*, diversas são as menções a esta fabulosa arma e aos feitos de Śiva; Arjuna, o grande guerreiro Pāṇḍava, recebeu das mãos do próprio Śiva a Pāśupāta, que foi fundamental para o resultado da guerra contra os seus primos *kauravas* e no restabelecimento do *Dharma*.

De todas as histórias, *Tripura Samhāra* é aquela que consagra Śiva como Śarva, o arqueiro divino, e que faz de Pināka sua maior arma, capaz de dissolver todo o universo em cinzas nos tempos finais da criação. Ela aparece resumidamente em diversos textos védicos, sendo estendida nas escrituras posteriores. Uma das versões mais completas e conhecidas é encontrada no *Mahābhārata*[a]; a *Skanda Purāṇa* e a *Śiva Purāṇa* também contam a história em detalhes.



A História de *Tripura Samhāra*

No passado, um grande *asura* chamado Tāraka havia obtido muito poder e trazido o caos ao universo. Após terríveis batalhas, finalmente o *asura* fora derrotado; contudo, seus três filhos, Tārakākṣa, Kamalākṣa e Vidyunmālin, sobreviveram. Desde aquela data, os três irmãos iniciaram uma vida de grande ascese, observando votos rigorosos, com o propósito de vingar a morte de seu pai. Centenas de anos se passaram, até que Brahmā, satisfeito com tamanha dedicação, surgiu para oferecer-lhes uma bênção. Naturalmente, os três irmãos pediram pela imortalidade; contudo, Brahmā disse que toda forma tem um momento de dissolução, e por isso este pedido não é razoável. Desta forma, os *asuras* pediram para que pudessem vagar pelo universo em três magníficas cidades, uma em cada mundo; as três cidades seriam poderosas, grandiosas e deslumbrantes, impenetráveis. A única forma de destruí-las seria a cada mil anos, quando as três cidades ficariam alinhadas, tornando-se uma só. Nesta ocasião, Śiva seria aquele capaz de derrotá-los, mas somente se conseguisse fazê-lo por meio de uma única flecha que atravessasse as três cidades de uma vez. Brahmā, então, concedeu a bênção, e se foi.

Os três irmãos, com o respaldo da bênção de Brahmā, combinaram entre si sobre a construção das três cidades, e solicitaram a Maya, o arquiteto dos *asuras*, que executasse tal projeto. Maya, com seu poder, criou três cidades magníficas; uma de ouro, outra de prata, e a outra de ferro. A cidade de ouro foi posicionada nos Céus, governada por Tārakākṣa; a de prata foi posicionada na atmosfera, governada por Kamalākṣa; e a de ferro foi posicionada na Terra, governada por Vidyunmālin. As três foram construídas em seus respectivos mundos, projetadas para que girassem através de cada um deles. Eram repletas de mansões, muros, portões e palácios; ainda assim, apesar da quantidade de prédios, suas ruas eram largas. Sendo muito bem defendidas, seus muros eram impenetráveis; e com tamanho poder e esplendor, *asuras* e *rākṣasas* de todos os

lugares correram para as fortalezas, jurando lealdade a seus novos reis. Com Maya suprindo todas as necessidades dos *asuras*, um lago fabuloso foi criado; qualquer pessoa morta em combate que fosse então lançada ao lago, retomaria sua vida com o dobro de sua força. Desta forma, os *asuras* cresceram assustadoramente, e passaram a aterrorizar os três mundos.

Tomados de orgulho, os *asuras* correram por todos os cantos do universo, levando destruição aos reinos celestiais, atacando violentamente os *devas* e *ṛṣis*, demonstrando total desrespeito a todos. Indra, cercado pela horda de *maruts*[b], partiu ferozmente contra os terríveis *dānavas*[c], atacando as três cidades com toda a força possível; porém, o rei dos *devas* foi incapaz de derrubar aqueles muros impenetráveis. Tomado pela derrota, Indra liderou os *devas* para longe daquelas fortalezas, indo de encontro a Brahmā. Perguntaram a ele quais os meios para destruir aquelas cidades. O Criador disse a Indra que aquele que ofende os *devas*, ofende Brahmā também, e que aqueles *asuras* devem ser sem dúvida derrotados. Porém, o único meio para destruir aquelas cidades seria através de uma única flecha, lançada no momento em que as três se alinhassem, o que ocorreria a cada mil anos. Ninguém além de Śiva seria competente para tal façanha, e por isso os *devas* deveriam procurar por ele.

Ouvindo tais palavras, os *devas* foram até Śiva , acompanhados por Brahmā e diversos *ṛṣis*. Vendo aquele que é chamado de Bhava, o Supremo que habita o coração de todos os seres, os *devas* o adoraram com diferentes cantos védicos. E, tendo sido recebidos por Śiva, abriram espaço para Brahmā falar. O Criador contou que havia dado uma bênção a três *asuras*, devido a seus méritos. Contudo, tomados de arrogância, aqueles três irmãos espalhavam o *adharma*, e ninguém exceto Śiva seria capaz de detê-los. Śiva respondeu que todos aqueles *asuras* seriam derrotados, mas que ele não iria fazê-lo sozinho. Os *asuras* eram poderosos, e por isso todos os *devas*, unidos como um só, deveriam vencê-los, abençoados com metade da força de Śiva .

Os *devas* disseram a ele que não eram capazes de suportar tamanho poder. Por outro lado, Śiva seria capaz de suportar metade da força de todos os *devas* juntos. Assim sendo, Śiva garantiu que destruiria aqueles *asuras*. Pegando metade da força de todos os *devas*, Śiva tornou-se superior a todos no universo, e a partir deste momento, recebeu o nome de Mahādeva. Ele disse aos *devas* que, armado com o arco e flecha em um carro de guerra, ele derrotaria todos os *dānavas*. Os *devas*, então, garantiram a ele que uma poderosa carruagem dourada seria produzida com todas as formas encontradas nos três mundos, construída por Viśvakarman, o arquiteto dos *devas*.

Bhūmī Devī, a Mãe Terra, com todas as suas montanhas, florestas, ilhas e cidades, manifestou-se como a base do carro; a montanha Mandara tornou-se o eixo, e Gaṅgā formou a traseira. Todos os pontos cardeais ornamentaram aquele carro magnífico; os planetas formaram os cubos de roda, fixando as rodas no eixo, e as estrelas formaram a cerca de proteção; os três primeiros *puruṣārthas*, *Dharma*, *Artha* e *Kāma*, formaram uma peça triangular chamada *triveṇu*, que conecta o eixo com o mastro dos cavalos. Todas as plantas e árvores, cobertas de flores e frutas, manifestaram-se como o topo do carro.

Sūrya, o Sol, e Candra, a Lua, tornaram-se iguais, e manifestaram-se como as duas rodas. O dia e a noite formaram as laterais direita e esquerda, as serpentes formaram o mastro para os cavalos e o céu formou a parelha que une os cavalos.

Karma, a ação; *satya*, a verdade; *tapas*, a ascese; e *artha*, o objetivo, tornaram-se as rédeas daquele magnífico carro. A mente formou o chão sobre o qual a carruagem permanecia, e Sarasvatī, o conhecimento, tornou-se a estrada pela qual ela corria. Belas bandeiras de várias cores tremulavam no ar. Com o raio e o arco de Indra fixados, o carro brilhou incrivelmente.

Com a carruagem pronta, Śaṇkara colocou suas próprias armas nela. E tornando a atmosfera o mastro de sua bandeira, fez de seu touro Nandi seu estandarte.

Então, o *Oṁ* tornou-se o arco de Śiva; Kāla Rātrī, a noite da destruição, que é a sombra de Rudra, tornou-se a corda daquele arco magnífico. Viṣṇu tornou-se o corpo da flecha; Soma, a bebida divina, tornou-se o encaixe da ponta; e Agni, o fogo, tornou-se a ponta. E Śiva, brilhando como mil sóis, lançou sobre a flecha sua própria fúria.

Vāyu, o vento, soprou sobre Śiva todas as fragrâncias que ele carregava, e os quatro *Vedas* tornaram-se os quatro cavalos. Então, Mahādeva aproximou-se daquele carro magnífico, fazendo toda a terra tremer. Carregando espada, arco e flecha, ele perguntou aos *devas* quem seria seu charreteiro. Eles responderam que não saberiam dizer quem seria digno de tal posto; portanto, que Brahmā, o Criador e pai de todo o universo, fosse designado para tal tarefa, o que foi aceito. E quando ele dirigiu-se ao seu lugar no carro, os quatro cavalos curvaram-se em reverência.

Finalmente, com Brahmā em posição e rédeas em mãos, Mahādeva ascendeu ao carro, fazendo todos os seus inimigos tremerem. Os *ṛṣis*, *gandharvas*, *apsaras* e todos os *devas* cantaram em seu nome, e os três mundos brilharam com a presença de Śiva. Mahādeva disse a todos que não se preocupassem com a derrota, pois os *asuras* já estavam derrotados, e então o carro foi posto em movimento. Com isto, os três mundos, com todos os seres, tornaram-se extremamente satisfeitos; cantos e danças foram executados em todos os lugares, chuvas de flores jorravam por sobre o carro à medida que acelerava na direção dos inimigos dos *devas*, com os cavalos correndo com a velocidade do vento, como que devorassem os céus.

No momento em que as três cidades foram avistadas, o touro de Śiva rugiu ferozmente, preenchendo todas as direções

do espaço. Ouvindo tal estrondo, milhares de *asuras* caíram sem vida; outros se armaram e encararam o inimigo, aguardando a terrível batalha que se seguiria. Então, armado com seu Triśūla e tomado pela fúria, Śiva ficou fora de si. Todas as criaturas ficaram aterrorizadas, e os três mundos tremeram, quando Mahādeva levantou seu arco. Tendo preparado seu arco e mirado a flecha, Śiva entoou o mantra de Pāśupāta, e aguardou o momento propício, sem tirar da mente as três cidades. Contudo, elas não se alinhavam, ainda que aguardasse muito tempo. Uma voz celestial, então, aconselhou que adorasse Gaṇeśa, o removedor dos obstáculos. Mahādeva entoou um mantra a seu próprio filho para que eliminasse todos os obstáculos de seu caminho, e com isso, finalmente, as três cidades foram alinhadas, tornando-se uma única. Neste momento, um grande tumulto tomou conta dos *devas*, *ṛṣis* e *siddhas*, que vibravam de felicidade, gritando "*Jaya* Śiva Śaṅkara!". Rudra, então, largou a corda do arco, atirando na direção da cidade tripla aquela flecha flamejante que representava o poder de todo o universo.

Com tamanho poder, a flecha ascendeu fazendo um som ensurdecedor. Rapidamente, as três cidades foram perfuradas por aquela magnífica arma, tremendo em chamas. Gemidos de terror e infelicidade ecoavam a partir daquelas fortalezas, à medida que elas despencavam na direção da terra. Uma a uma, as três ruíram ao chão, despedaçando-se e queimando todos os seus habitantes. Maheśvara, então, ordenou o fogo destruidor a não consumir todo o universo, e lançou todos os *asuras* queimados nas profundezas do oceano. Das cinzas que restaram, Śiva fez três linhas em sua testa com seus dedos, e disse a todos os *devas* que no futuro, quando o *Dharma* voltasse a declinar, ele levantaria seu arco novamente para a

destruição de todos os *asuras*, e que a partir daquele dia todos os seus devotos usariam esta marca, para lembrar-se daquele episódio em que as três cidades dos *asuras* foram reduzidas a cinzas. Todos os *devas* vibraram e elogiaram Tripurāntaka, "o destruidor das três cidades", e retornaram a suas residências, com o *Dharma* restabelecido.

Significado

O universo é mutável, estando em constante transformação. Todas as formas têm um nascimento, uma duração e uma dissolução, para uma nova forma ter nascimento. Este ciclo ocorre com todos os objetos e, em última instância, com o universo como um todo, seguindo uma Ordem muito bem definida, que é Īśvara. Dentro deste ciclo, Īśvara é visto como tendo três aspectos: Brahmā, o Criador; Viṣṇu, o Mantenedor; e Śiva, o Destruidor.

Nos momentos finais do universo, é dito que Śiva surge, evocando labaredas terríveis que consomem todas as formas. Algumas histórias contam de Śiva derrotando seus inimigos e dançando em êxtase, o que faz o universo inteiro tremer e queimar com o fogo destruidor. Outras histórias relatam que Pārvatī, sua esposa, foi brincar com Śiva, chegando pelas suas costas e tapando seus olhos; devido a isto,

todo o universo ficou oculto. Śiva, então, gerou um terceiro olho em sua testa e, ao abri-lo, queimou tudo em chamas.

Superficialmente, a história de *Tripura Samhāra* representa esta dissolução do universo. As três cidades representam os três mundos: *Bhūḥ, Bhuvaḥ, Suvaḥ*. Śiva, no aspecto de Śarva, o arqueiro, dispara sua flecha em cuja ponta está Agni, o fogo, e onde ele manifestou todo o seu poder destruidor. Tal arma atravessa as três cidades, que ardem em chamas e se tornam cinzas, da mesma forma como os três mundos são tomados pelo fogo cósmico ao final da criação, permanecendo em estado não manifesto, sem forma alguma, assim como as cinzas após a queima. Depois do tempo devido, o universo volta a se manifestar a partir daquele estado não manifesto, o que é representado pela ordem que Śiva deu ao fogo destruidor para que não queimasse tudo, devolvendo os *devas*, então, aos seus respectivos lugares e funções.

Grande parte da história trata de descrever a carruagem de Śiva, em detalhes, o que tem uma importância por si só. Os diversos *devas* se manifestam como partes da carruagem, constituindo uma grande meditação em Īśvara, da mesma forma como ocorre em outras histórias, referentes a outras divindades[d]. Os *devas* representam capacidades que existem no universo. Os *Vedas* ensinam que estas diferentes capacidades e formas não são independentes nem individuais, mas são aspectos do mesmo Todo. Esta visão não é algo que se obtém facilmente, e por isso a tradição é repleta de *upāsanās*, meditações que nos conduzem a esta visão. Tendo entendimento que o indivíduo não é separado do Todo, mas está imerso nele, obtemos uma objetividade frente às situações e um relaxamento, e o ego é capaz de dobrar-se, perdendo sua rigidez. Sem esta noção adequada sobre o Todo, o ensinamento sobre a verdade deste Eu e deste Todo, que constitui o autoconhecimento, não é possível.

As diferentes versões da história transmitem esta visualização com mais ou menos detalhes, podendo focar em diferentes objetivos, divergindo nas relações entre os *devas* e as partes

da carruagem. Uma das mais completas é a já mencionada versão do *Mahābhārata*. A Terra, chamada Bhūmī Devī, é vista como se fosse a base do carro de Śiva. O Sol e a Lua são como as rodas do carro, que giram no céu manifestando a passagem do tempo. A montanha Mandara, uma das mais famosas dentro da tradição, está associada ao chamado "eixo do mundo", em torno do qual todos os astros giram no céu; por isso, é visto como o eixo do carro de Śiva, mantendo as rodas que são o Sol e a Lua. O dia e a noite, opostos por natureza, são como as laterais da carruagem, uma vez que parecem surgir e sumir nos lados leste e oeste, as "laterais do mundo". Os pontos cardeais e colaterais, que circundam o horizonte visível, formam os ornamentos que cobrem o corpo da carruagem. E de forma análoga, diversos *devas* diferentes são identificados com diferentes partes da carruagem, nos permitindo visualizar o universo como o carro de Śiva, o que leva a uma visão de unidade deste Todo que inclui a nós mesmos.

Mas a história tem um significado mais profundo. As três cidades dos *asuras* representam os chamados *granthis*, os três nós que estão localizados no corpo em locais que o Yoga chama de chakras, sejam *mūlādhāra*, *anāhata* e *ājñā*. Estes nós significam uma confusão a respeito de três assuntos elementares na vida humana: as necessidades básicas de segurança e prazer, as emoções e o conhecimento que constrói o ego. Estas confusões resultam em complexos, abusos e sofrimentos. Uma vez que a ignorância é a raiz destes nós, as cidades são governadas por *asuras*, sendo construídas por Maya, seu arquiteto.

O primeiro dos *granthis* é representado pela cidade de ferro, localizada em *Bhū Loka*, a Terra. Está relacionado com as necessidades físicas e à segurança, e por isso envolve questões como comida, sexualidade e estabilidade financeira e material. Todas as pessoas têm que lidar com certas necessidades. Contudo, sem entendimento a respeito delas, uma pessoa pode variar em extremos, cometendo abusos ou sendo negligente. É muito comum

ouvirmos falar nas situações de abuso, em que uma pessoa come excessivamente, para se acalmar ou por não ter nada melhor para fazer, ou leva uma vida sexual ativa demais, com a mente o tempo todo firme na sexualidade, ou ainda lidando de forma exagerada quanto as riquezas, com uma compulsão por obter e guardar dinheiro ou por gastar e adquirir mais e mais objetos. Isto tudo constitui um apego à presença dos vários objetos e situações. Entretanto, o oposto também constitui um lidar inapropriado. A alimentação inadequada, o excesso de jejuns, a negação dos impulsos sexuais e o abandono de seus objetos constituem também um apego, mas à ausência das várias situações, que são consideradas pela pessoa como inferiores e impuras.

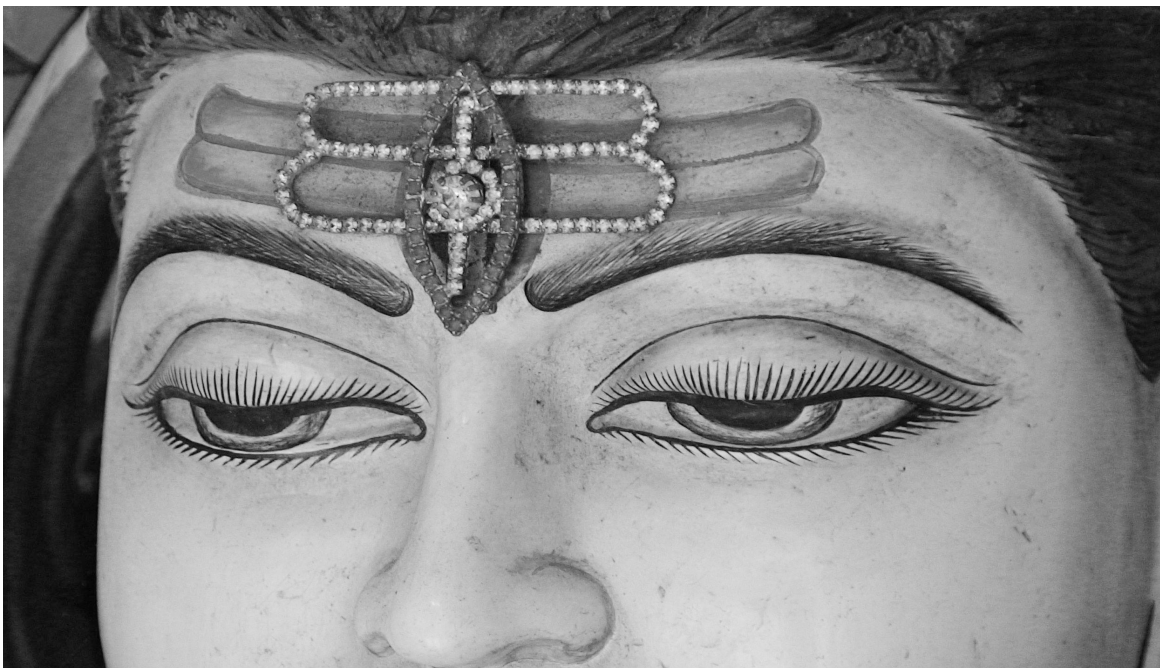
A tradição ensina que não há impureza ou inferioridade em nenhuma dessas questões. Todas são naturais e fundamentais para a saúde física e mental do indivíduo e, portanto, devem ser vividas plenamente. Tanto o excesso quanto à privação constituem uma violência, sendo fruto de uma confusão e um impeditivo ao autoconhecimento. É dito que uma vida de excessos acaba por conduzir o indivíduo a uma próxima vida de privação, e vice-versa. Com isto, a pessoa é levada a lidar com estas duas situações, o que a permite questionar e encontrar um meio termo, aprendendo a lidar com estas necessidades de forma adequada. Neste momento, a pessoa é capaz de permanecer dentro da sociedade ou fora, com ou sem os diferentes objetos, uma vez que não há mais apego nem pela presença nem pela ausência deles. Portanto, viver em sociedade ou afastado em um *aśram* não garante nem impede o autoconhecimento, mas são situações que podem ser necessárias para que a pessoa consiga lidar com suas próprias necessidades, e isto é crucial para uma mente que esteja apta à aquisição do autoconhecimento. É por este motivo que Kṛṣṇa, na *Bhagavad Gī tā*, ensina a Arjuna que o autoconhecimento pode ser alcançado tanto por aqueles que vivem em Karma Yoga, cumprindo seu *Dharma* dentro da sociedade, quanto para aqueles que vivem em

renúncia, dedicados exclusivamente ao estudo. Nenhum dos dois, porém, será capaz de obter o autoconhecimento caso não lide adequadamente com suas necessidades.

A segunda cidade, feita de prata e localizada em *Bhūva Loka*, a atmosfera, representa o segundo *granthi*, que está relacionado com os complexos emocionais. A prata é o metal associado à Lua, e esta rege *manas*, a mente oscilante. A ignorância a respeito de si mesmo conduz a uma carência, um vínculo emocional com determinadas situações e objetos, que constituem nós. De modo a lidar e resolver estes nós, é necessário a exposição a estas situações. De forma análoga ao *granthi* anterior, é possível cometer abusos e negligências. Assim, uma pessoa apaixonada pode entregar-se por completo, anulando-se em nome da pessoa amada, sendo incapaz de suportar a ausência dela. Por outro lado, também é possível que ela tente negar este sentimento, buscando fugir olhar de frente para esta carência. Em ambos os casos a pessoa não lida adequadamente com suas emoções e permanece tomada de ilusão, com algum bloqueio que a impede de adquirir o autoconhecimento. Na maior parte das vezes estes nós emocionais não são percebidos, e por isso é necessário estar disponível para as situações, permitindo uma vivência que conduz à maturidade. Muitas vezes a pessoa entende o conhecimento de Vedānta logicamente, mas não é capaz de aceitar ou digerir algum aspecto do ensinamento, geralmente devido a algum nó emocional desconhecido. Outras vezes, ainda, a pessoa considera que entendeu tudo plenamente, mas algum nó emocional o cega para perceber um entendimento errado que possa ter. Caso esteja isolado nas montanhas, ele não será capaz de perceber este problema, e por isso ele necessita de uma vida em sociedade, que fará com que estes nós saltem e possam ser trabalhados. Por outro lado, uma pessoa com carências excessivas pode precisar passar algum tempo sozinha, para que lide adequadamente com suas emoções sem a presença perturbadora do objeto em questão. Novamente, a tradição ensina que a aquisição

do autoconhecimento não requer uma vida em sociedade, tampouco uma vida de isolamento, mas sim uma mente com maturidade emocional suficiente para que o conhecimento aflore, e a aquisição desta mente requer diferentes estilos de vida, dependendo da pessoa e do momento pelo qual ela passa.

Finalmente, a terceira cidade, constituída de ouro e posicionada em *Svarga Loka*, está associada ao terceiro *granthi*, que se refere aos nós intelectuais. A ignorância a respeito de si mesmo manifesta-se firmemente como as diversas conclusões erradas sobre quem é este "eu". Com isto, nos vemos como gordos, belos, agitados, inteligentes, e tantos outros rótulos, sem compreender que tais atributos – quando realmente cabíveis – não se referem a mim, mas ao meu corpo e à minha mente. Preso em conceitos que estão estabelecidos há muito tempo, nem mesmo percebemos o erro, o que é um impedimento ao conhecimento. Ao escutar o ensinamento, entendemos de forma errada, e temos diferentes conclusões opostas ao conhecimento. A própria visão do mundo como algo desordenado, cruel e antagônico aos meus objetivos, constitui um nó intelectual que deve ser desatado.



A falta de rigor quanto ao questionamento e a aceitação simples de toda informação que chega até nós é um grande obstáculo, uma vez que é fundamental entender sobre a realidade do mundo e deste eu. Vedānta não é uma crença, mas um conhecimento, e por isso deve ser entendido mediante um questionamento rigoroso. Por outro lado, um apego intenso à lógica também é considerado um obstáculo, uma vez que ficamos presos em questões irrelevantes e minúsculas. A lógica reflete a ordem que é Īśvara, sem dúvida, mas esta ordem também é Māyā, ilusória. Quanto mais tentamos observar um objeto, mais ele se desmembra em outros, em uma escala sem fim. Nada no universo é absoluto, nem existe por si mesmo como uma entidade única e independente. Portanto, buscar a realidade de um objeto como tal é como tentar segurar uma nuvem: de longe parece um objeto firme, branco e sólido, como uma pipoca. Mas não é possível segurar na nuvem, já que ela é nada mais que um gás; podemos tentar entrar cada vez mais profundamente na nuvem, na esperança de pegar na "nuvem sólida", mas nossa investida torna-se vazia quando saímos do outro lado da nuvem, sem ter conseguido pegá-la. Onde está, então, esta nuvem? A lógica deve ser utilizada, mas até um determinado limite, depois do qual caímos em uma roda infinita de questionamentos que não leva a lugar algum, e ficamos presos na mesma Māyā que tentamos superar através do questionamento. Tal esforço, depois de algum tempo, torna-se frustração, e acabamos abandonando os estudos.

Uma mente que está apta a adquirir o conhecimento, portanto, é aquela que tem um rigor, um questionamento profundo, mas que não se deixa cair nas armadilhas de uma lógica que, de tão minuciosa e analítica, acaba por resultar em conclusões desconectadas da linha de raciocínio principal e, por vezes, até mesmo ilógicas. Assim, a Ordem pode acabar conduzindo uma pessoa sem rigor intelectual a uma vida em que é exigido dela

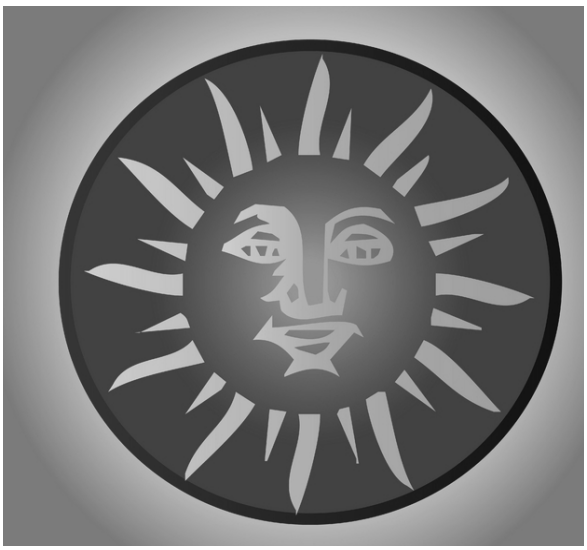
desenvolver um questionamento maior, ou conduzindo uma pessoa extremamente analítica a uma vida simples e prática, em que este rigor é deixado de lado. Ambas as pessoas, porém, necessitam de uma maturidade intelectual, de modo a adquirir o autoconhecimento.

Cada um destes três nós, portanto, são representados por uma cidade, que oscila desordenadamente em sua própria esfera. Uma maturidade, portanto, deve ser desenvolvida, e como resultado obtemos uma mente que está disponível, tranquila e objetiva, pronta para lidar com qualquer situação que possa surgir. A pessoa com este tipo de mente é chamado *yukta*, aquele que está alinhado, integrado. Ele não oscila em exageros ou privações, mas é capaz de viver cada aspecto da vida de forma adequada, plenamente, de acordo com as exigências do momento e as situações que chegam até ele. Para a aquisição deste tipo de mente, a tradição védica sugere um estilo de vida que é chamado Yoga. O objetivo de Yoga não é outro senão a maturidade necessária para o autoconhecimento, tornando a pessoa em um *yukta*, que lida com todos os aspectos de sua vida de forma adequada, com discriminação. Apenas uma pessoa que tenha tido uma grande vivência em todos estes aspectos é capaz de adquirir esta maturidade, e no momento em que isto é entendido, todas as situações da vida, em todas as suas formas, passam a ser Yoga, tendo como único objetivo a maturidade de mente para o autoconhecimento.

Este *yukta*, portanto, é representado pelo alinhamento das três cidades, que atingem um certo equilíbrio e tornam-se uma única cidade. Este evento é muito raro, ocorrendo a cada mil anos, evidenciando que uma pessoa com tal maturidade é algo realmente raro. Aqui, cabe observar que não é possível encontrar um equilíbrio "perfeito", já que o universo é mutável, mas é possível ter um equilíbrio suficiente para uma mente adequada. A busca por um equilíbrio dito "perfeito" revela, na verdade, o poder que a ignorância tem em iludir, já que quem busca pela perfeição é o ego, naturalmente limitado. A busca por *mokṣa*, a liberação, não é a busca

por tornar-se perfeito para ser pleno, mas por compreender que já somos a plenitude, independentemente das ditas imperfeições das formas. Dentro desta perspectiva, e entendendo que a ordem é muito bem estabelecida, compreendemos que mesmo as imperfeições estão dentro da ordem e, por isso, também têm seu lugar, o universo inteiro sendo perfeito. Portanto, Yoga não deve ser confundido com um processo de purificação e transformação, já que Yoga tem como objetivo a aquisição de uma mente que contemple que eu já sou, de fato, pleno. E uma vez que não sou a mente, não há motivos para considerar que sou mais puro ou perfeito agora do que antes de mergulhar neste estilo de vida de Yoga.

Ainda que a pessoa seja um *yukta*, ela não está livre totalmente dos nós que geram sofrimento, já que a raiz de todos eles – a ignorância a respeito de si mesmo – permanece. Para eliminar de fato estes nós, o autoconhecimento deve ser adquirido através do processo de ensinamento. Então, a história conta sobre este processo de ensinamento e os requisitos para que ele seja bem sucedido, culminando no alinhamento das três cidades e no disparo da flecha de Śiva.



A história conta que os *asuras*, vivendo nas três cidades, atormentavam os *devas*, representando uma mente tomada de ignorância e confusão. De modo a derrotá-los, eles solicitaram a ajuda de Śiva, que disse a eles que precisariam estar unidos para vencer. Isto significa que a mente deve ter um foco, direcionando todas as suas capacidades para o objetivo desejado; com isto, todos os *devas* se unem para a construção

de uma carruagem. Este carro magnífico representa o processo de ensinamento. Ele é dourado, indicando que o conhecimento ocorre por meio da mente; deve ser guiado com discriminação, representado por Brahmā, o charreteiro, e é puxado pelos quatro *Vedas*, representados pelos quatro cavalos. O Sol, representando o intelecto, e a Lua, representando a mente emocional, tornam-se iguais e manifestam as rodas do carro. Caso fossem diferentes, cada uma giraria a sua maneira, o que faria com que o carro saísse o tempo todo da estrada. Portanto, as rodas serem iguais é fundamental para que o carro corra adequadamente, assim como o intelecto e as emoções devem estar equilibradas entre si para que o processo de ensinamento seja bem sucedido.

O *triveṇu*, a peça triangular que conecta o eixo com o mastro dos cavalos, representa os três primeiros *Puruṣārthas*: *Dharma*, *Artha* e *Kāma*. *Dharma* refere-se àquilo que deve ser feito, de forma adequada, cumprindo seus papéis e contribuindo para a sociedade e para a harmonia do universo; *Artha* é a busca por segurança, e *Kāma* a busca por prazeres. Todas estas três buscas são naturais aos seres humanos e não devem ser negligenciadas. Contudo, por ignorância, podemos considerar que a felicidade é alcançada quando preenchemos estas buscas. Com uma mente madura, concluímos que nenhuma destas buscas traz a felicidade, mas uma certa satisfação das três é importante para que tenhamos uma mente saudável e tranquila. Por este motivo, e por conduzirem o indivíduo à quarta busca, *Mokṣa*, estas três buscas são vistas como o *triveṇu*, formando uma peça de sustentação fundamental entre as rodas (mente) e os cavalos (*Vedas*).

O quarto *Puruṣārtha* - *Mokṣa* - é a busca pela liberação, que nos leva a questionar o que é esta felicidade e como obtê-la. Para que o processo de ensinamento seja bem sucedido, faz-se fundamental a qualificação da mente chamada *mumukṣutvam*, o estado de buscar por *Mokṣa*. A montanha Mandara, estando associada com o monte Meru, representa esta mais alta busca, a principal de todas, e por isso se manifesta como o eixo do carro, conectado com o *triveṇu*

(outros *Puruṣārthas*) e mantendo as rodas (mente) fixas ao carro (ensinamento).

As rédeas, usadas pelo charreteiro (discriminação) para conduzir os cavalos (*Vedas*) são *karma*, a ação; *satya*, a verdade; *tapas*, a ascese; e *artha*, o objetivo, que representam as qualificações da mente para o autoconhecimento.

O chão constitui a mente, evidenciando que a liberação ocorre através da mente, e a estrada é Sarasvatī, a deusa do conhecimento, que marca o trajeto que a mente deve percorrer até alcançar o objetivo, a identidade de si mesmo como livre de limitação.

O estandarte do carro é o touro Nandi, que representa o devoto que nunca perde a visão de Īśvara, cumprindo, portanto, seus papéis de forma adequada. Portanto, Nandi representa o *Dharma*, que deve sempre ser considerado no processo de ensinamento.

O *Oṁ* tornou-se o arco de Śiva. Esta sílaba, considerado o maior nome de Īśvara, já que representando todo o universo, contém em si todo o ensinamento dos *Vedas*, representando, entre tantas outras coisas, os três períodos de tempo e aquilo que está além deles. Sendo todo o ensinamento, o *Oṁ* é aquilo que impulsiona a flecha, que representa o conhecimento. Vale observar que este simbolismo do *Oṁ* como o arco que representa o ensinamento também aparece em diversas outras escrituras. Na *Muṇḍaka Upaniṣad*, o *Oṁ* é visto

como o arco que lança a flecha Ātmā na direção do alvo Brahman, resultando na identidade entre Ātmā (eu) e Brahman.

A flecha, representando o conhecimento, é formada por três divindades. Viṣṇu é aquele que sustenta todo este universo, sendo a própria ordem e o *Dharma*. Ele manifesta o corpo da flecha, significando que o conhecimento só é obtido por aqueles que estão comprometidos com os valores universais, estando fundamentados no *Dharma*. *Soma* é a bebida divina, associada ao *amṛtam*, a imortalidade. É dito que aqueles que bebem do conhecimento tornam-se imortais, uma vez que compreendem ser não o corpo perecível, mas Brahman, que é eterno. *Soma*, portanto, representa este conhecimento, na forma do encaixe da ponta da flecha. Finalmente, *agni*, o fogo, manifesta-se como a ponta, que penetra profundamente no alvo, assim como o conhecimento que penetra na ignorância. Assim como o fogo consome tudo, o conhecimento consome a ignorância. Śiva, então, deposita na flecha sua própria fúria, que consome todo o universo no momento da dissolução, representando este conhecimento que evidencia todo o universo como uma aparência, diante da realidade que é Brahman.

Śiva se prepara para disparar contra as cidades e aguarda durante muito tempo, sem que elas se alinhassem. Finalmente, uma voz aconselhou Śiva a adorar Gaṇeśa, o removedor dos obstáculos. Isto representa que uma devoção faz-se necessário para a obtenção de uma mente preparada, de modo a que o ego perca sua rigidez e possamos questionar sobre a realidade dele. Com a flecha a postos e depois de adorar Gaṇeśa, as três cidades se alinharam, representando, como já dito, o *yukta*, que é capaz de lidar com as diferentes situações da vida de forma objetiva e com uma mente clara.

Finalmente, então, a flecha é liberada, atravessando as três fortalezas. Em uma mente preparada que se expõe ao processo de ensinamento, o conhecimento manifesta-se queimando todos os

nós, eliminando a ignorância sobre si mesmo e revelando sua natureza fundamental que é Brahman. Aquele fogo destruidor é o próprio Rudra, o terrível, que não apenas dissolve todo o universo ao final da criação, mas que principalmente dissolve todo o sofrimento, eliminando de vez a ignorância. Por este motivo, ele é chamado de Śiva, "aquele que é auspicioso"; Hara, "aquele que elimina"; Tripurāntaka, "aquele que destrói as três cidades dos *asuras*".

Tornando aquelas cidades em cinzas, Śiva marcou sua testa com elas, e a partir deste dia seus devotos repetem este gesto diariamente. Estas três listras nos lembram que Śiva é aquele que queima os três nós que são obstáculos para o conhecimento. Śiva queima toda a ignorância permitindo ver que, se o universo inteiro é sua carruagem, eu, que vejo todo o universo ao redor, sou o comandante da carruagem, o próprio Śiva, aquele que habita todo o universo; aquele que é o mais auspicioso de todos, por ser a realidade absoluta, diante do qual os três mundos e os três períodos de tempo são mera aparência, como as cinzas diante do fogo. Mahādeva, o grande *deva*, ou "aquele que é o maior entre aqueles que brilham", é a pura Consciência que ilumina todos os objetos que, de fato, sou eu mesmo.

मनसाप्यसुचिन्त्येन दुष्करेणाल्प चेतसा ।
सोऽहम् आत्मोपहारेण यक्ष्ये त्रिपुरट्टातिनम् ॥

manasāpyasucintyena duṣkareṇālpa cetasā ।
so'ham ātmopahāreṇa yakṣye tripuraghātinam ।।

Eu reverencio o Destruidor das Três Cidades, com a atitude de eliminação de mim mesmo e a visão "ele sou eu", mesmo com (a minha) mente limitada, causadora de sofrimento e difícil de ser domada.[e]

[Mahābhārata, 10.7.5]

Patrick van Lammeren é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidyā Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira

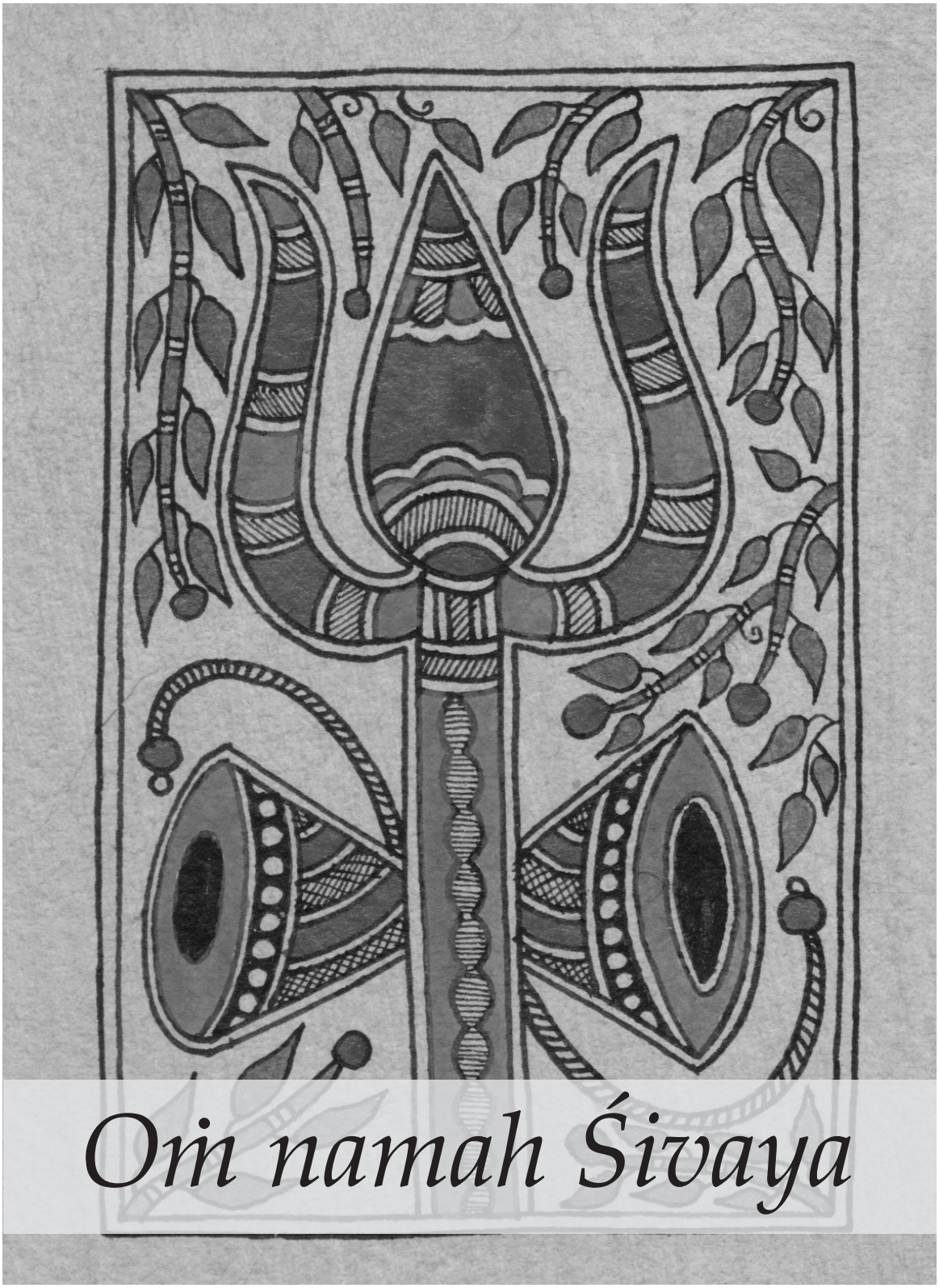
a *Mahābhārata*, *Karṇa Parva*, 159, 33-34

b Os *maruts* são um grupo de divindades associadas às tempestades e relâmpagos. Por vezes são associados à Rudra, quando são chamados, então, de Rudras; outras vezes são considerados assistentes de Indra, uma vez que este rege toda a meteorologia.

c Um dos vários nomes pelos quais são chamados os *asuras*.

d Ver artigo "Devī, o aspecto feminino do Todo" - Parte 2, Cadernos de Yoga edição 24.

e Tradução do sânscrito para o português por Gloria Arieira.



Oṁ namah Śivaya